Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 9
от «20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
_____ Ю.А. Фоломкин
Приказ № 33-ОД
от «28» апреля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа единоборств»

Новосибирск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 22
III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 37
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 48
V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 60
VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ 76
VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 89
ПРИЛОЖЕНИЯ 99
Приложение 1. Календарный учебный график 99
Приложение 2. Сводный учебный план 99
Приложение 3. Примерная календарно-тематическая модель 46-недельного года 99
Приложение 4. План воспитательной и профилактической работы 100
Приложение 5. Требования безопасности при практических занятиях 100
Приложение 6. Методическая карта занятия 102

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика Программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс» (далее — Программа) разработана для организации систематической образовательной деятельности с детьми и подростками 7–17 лет в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств». Программа относится к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание Программы ориентировано на физическое воспитание и физическое развитие личности, расширение двигательного опыта, освоение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также создание условий для дальнейшего осознанного выбора спортивной траектории.

Бокс используется в Программе как педагогически организованное средство разностороннего физического и личностного развития. Специфика вида спорта включает боевую стойку и передвижения, удары кулаками по разрешенным целям, защитные и ответные действия, управление дистанцией, ритмом и углом, а также тактический выбор в ограниченной ситуации. В общеразвивающем формате эти элементы осваиваются последовательно, в возрастно адекватной и безопасной форме, с приоритетом двигательной грамотности, контроля усилия, самодисциплины и уважения к партнеру.

Программа рассматривает бокс не как набор отдельных ударных действий, а как целостную образовательную среду, в которой двигательная подготовка, правила безопасного поведения, культура взаимодействия, способность управлять собственным усилием и эмоциональным состоянием развиваются взаимосвязанно. Это особенно важно при работе с несовершеннолетними: техника единоборства осваивается только в той форме, которая служит образовательным, оздоровительным и воспитательным задачам.

Образовательный результат понимается шире спортивного результата. Значимыми признаками освоения являются качество и безопасность движения, способность соблюдать инструкцию и дистанцию, понимание назначения технического действия, устойчивость интереса к занятиям, умение сотрудничать с партнером и демонстрировать индивидуальную положительную динамику.

Программа реализуется на принципах добровольности выбора дополнительного образования, педагогической целесообразности и приоритета жизни и здоровья обучающихся. Ее освоение не предполагает обязанности обучающегося становиться спортсменом, участвовать в официальных соревнованиях либо подтверждать спортивную квалификацию. Ценность Программы состоит в доступном и безопасном освоении средств бокса как части физической культуры.

Содержание Программы выстроено так, чтобы один и тот же вид деятельности имел образовательный смысл на разных уровнях подготовленности: для начинающего — формирование правильного двигательного образца и правил безопасности, для более опытного

обучающегося — повышение точности, вариативности, тактической осмысленности и самостоятельности без автоматического увеличения жесткости контакта.

1.2. Правовой статус и разграничение со спортивной подготовкой

Программа не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не воспроизводит структуру этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Содержание и сроки обучения определяются образовательной организацией в самой Программе.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076, зарегистрированный Минюстом России 20.01.2026 № 84998 и действующий с 01.02.2026, используется исключительно как профессионально-методический ориентир в части терминологии, понимания специфики вида спорта и перспективной преемственности. Нормативы спортивной подготовки, требования к объемам тренировочной и соревновательной деятельности, индивидуальному отбору и переводу по этапам спортивной подготовки автоматически в настоящую Программу не переносятся.

Участие обучающегося в спортивных соревнованиях может рассматриваться как дополнительный образовательный опыт при наличии необходимых условий и допуска, однако спортивный результат, место на соревнованиях или выполнение спортивного разряда не являются обязательными критериями освоения настоящей Программы.

Внутри Программы не используются понятия «зачисление на этап спортивной подготовки», «перевод на следующий этап», «контрольно-переводные нормативы» или обязательное выполнение спортивного разряда как условия продолжения обучения. Изменение содержания от одной возрастной группы к другой представляет собой возрастную дифференциацию одной общеразвивающей программы, а не движение по этапам спортивной подготовки.

Граница между ДОРП и спортивной подготовкой проводится не по наличию в содержании боксерской техники как таковой, а по целям, правовому режиму и обязательности спортивно-подготовительных требований. В настоящей Программе техника бокса используется для образования, физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности; требования к спортивному резерву, обязательным объемам соревновательной деятельности, спортивной специализации и переводу по этапам спортивной подготовки не устанавливаются.

Включение в занятия отдельных соревновательных, судейских или тактических элементов допустимо лишь постольку, поскольку они решают образовательную задачу и соответствуют возрасту, безопасности и фактической готовности обучающегося. Такое включение само по себе не изменяет правовой статус Программы.

1.3. Нормативно-правовые и методические основания

Нормативно-правовую основу Программы составляют Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в редакциях, действующих на дату утверждения и реализации Программы. При организации дополнительного образования применяется приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», срок действия которого установлен до 28.02.2029.

В методической части учитываются методические рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, направленные письмом Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06. В них ДОРП ФКиС разграничиваются с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки; отдельно указано, что требования федеральных стандартов спортивной подготовки не распространяются на содержание спортивно-оздоровительного этапа, реализуемого в форме ДОРП.

При раскрытии специфики вида спорта используются правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Минспорта России от 21.12.2023 № 1046, в действующей редакции. Правила применяются как источник корректной спортивной терминологии, понимания разрешенных технических действий, возрастных и организационных особенностей официальной соревновательной деятельности; они не превращают учебное занятие по ДОРП в официальный спортивный поединок.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076, используется только как профессионально-методический ориентир в допустимой части. Нормативы ФССП, требования к этапам спортивной подготовки, объемам соревновательной деятельности, спортивному отбору, спортивным разрядам и переводу по этапам не являются обязательными требованиями настоящей Программы.

Антидопинговое содержание формируется с учетом Общероссийских антидопинговых правил 2026 года, официальных образовательных материалов РАА «РУСАДА» и Запрещенного списка WADA 2026 года, действующего с 01.01.2026. Изменяемые перечни запрещенных субстанций и методов в текст Программы полностью не переносятся; используется актуальная официальная редакция на момент проведения соответствующей образовательной работы.

По состоянию на 08.09.2026 переходная дата 01.09.2026 уже наступила. Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026 № 86818) и СП 2.4.2.4283-26, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (регистрационный № 86855), применяются как действующие нормативные акты в соответствующей части. Приказ Минздрава России № 1144н и СП 2.4.3648-20 рассматриваются только как ранее действовавшие документы, применявшиеся по 31.08.2026 включительно, и не описываются как действующие после этой даты.

Наряду с федеральными актами применяются устав и локальные нормативные акты Учреждения, регулирующие прием, расписание, безопасность, охрану труда, оказание первой помощи, учет занятий, педагогический контроль, информирование родителей (законных представителей) и иные вопросы реализации дополнительной общеобразовательной программы.

При использовании спортивной терминологии, медицинских, санитарных, антидопинговых и иных изменяемых требований применяются актуальные официальные

редакции документов. Перед утверждением Программы и при ее последующей актуализации реквизиты нормативных актов и даты вступления изменений в силу подлежат контрольной проверке ответственным работником Учреждения.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется устойчивым интересом детей и подростков к боксу и необходимостью предоставлять им безопасную, педагогически управляемую среду для систематической двигательной активности. Бокс сочетает координационно сложную работу ног, стойку, перемещения, ударную технику руками, защитные действия, чувство дистанции, ритм и тактическое мышление, что позволяет развивать двигательные качества без обязательного раннего перехода к соревновательной специализации.

Средства бокса обладают значительным потенциалом для развития координации, быстроты, силы, общей и специальной выносливости, мобильности, равновесия, реакции, чувства дистанции и способности контролировать движение. Одновременно ударное взаимодействие, особенно действия в направлении головы, требует строгой возрастной дифференциации, защитной экипировки, педагогического контроля и отказа от жесткого контакта как критерия качества обучения.

Общеразвивающий формат позволяет не форсировать раннюю соревновательную специализацию, а сформировать двигательную базу, культуру безопасности, устойчивый интерес к занятиям и осознанное отношение к собственному физическому развитию.

Современная образовательная практика требует одновременно решать две задачи: удовлетворять устойчивый интерес детей к единоборствам и не переносить в общеразвивающую среду модель ранней специализации, в которой успешность определяется жесткостью контакта, соревновательным результатом или выполнением спортивного норматива. Поэтому Программа строится вокруг управляемого освоения техники, физического развития и безопасного взаимодействия.

Актуальность усиливается необходимостью формировать у подростков ответственное отношение к силовому взаимодействию. Навык бокса рассматривается как средство самоконтроля, дисциплины и культуры поведения, а не как способ демонстрации превосходства. Педагогическая работа включает профилактику агрессии, рискованного поведения и переноса приемов из учебной среды в бытовой конфликт.

Отдельное значение имеет доступность бокса как сложнокоординационной двигательной деятельности: образовательный прогресс возможен без раннего участия в поединках. Бой с тенью, работа на лапах и снарядах, передвижения, реактивные и ситуационные задания позволяют развивать значительную часть профильных компетенций при управляемом уровне риска.

1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы состоит в поэтапном переходе от общей двигательной школы к специальным действиям бокса. Сначала формируются координация, равновесие, боевая стойка, передвижения, безопасная организация пространства, чувство дистанции, положение кулака и кисти, способность воспринимать команду и взаимодействовать

с партнером. Затем постепенно расширяются ударная, защитная, комбинационная и тактическая составляющие.

Обучение строится по принципам «от простого к сложному», «от известного к новому», «от контроля к вариативности», «безопасность раньше интенсивности». На каждом возрастном уровне сложность определяется не только календарным возрастом, но и фактической готовностью обучающегося безопасно выполнять задание.

Практико-ориентированный характер программы сочетается с теоретическими, воспитательными и профилактическими компонентами. Обучающийся должен не только выполнить движение, но и понимать его назначение, правила безопасного применения и границы допустимого поведения.

Выбранная последовательность обеспечивает накопительный характер обучения: новый материал опирается на уже сформированные движения и не вводится только потому, что обучающийся достиг определенного календарного возраста. Если базовая стойка, равновесие, защита, дистанция или управление усилием еще нестабильны, педагог сохраняет подводящий уровень задания до появления устойчивого безопасного выполнения.

Педагогическая ценность бокса раскрывается также через развитие восприятия и принятия решения. Работа по сигналу, выбор дистанции, реакция на изменение положения партнера, выход из линии атаки и безопасное завершение эпизода формируют не только специальный двигательный навык, но и внимание, способность прогнозировать ситуацию и действовать в условиях ограниченного времени.

Методически оправданным является переход от устойчивой среды к вариативной: сначала действие осваивается без дефицита времени и сопротивления, затем — по сигналу, на изменяющейся дистанции, с ограниченным выбором и только после этого, при готовности, в более сложном условно-парном взаимодействии. Такая последовательность позволяет развивать тактическое мышление без преждевременного перевода обучения в жесткое противоборство.

1.6. Направленность и вид Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная. По своему содержанию она сочетает задачи физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности средствами вида спорта «бокс».

Программа построена как возрастно-дифференцированная образовательная траектория с возрастными группами 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Возрастные группы не являются этапами спортивной подготовки, не тождественны спортивным квалификационным категориям и используются для определения возрастно адекватного содержания, нагрузки и форм педагогического контроля.

Содержание не сводится к подготовке к официальному поединку. Наряду со специальными средствами бокса используются общеразвивающие упражнения, гимнастика, подвижные и спортивные игры, координационные задания, упражнения на мобильность и устойчивость, что обеспечивает разносторонний характер физического воспитания.

Программа относится к программам по виду спорта, однако спортивная специализация не является самоцелью. Боксерские средства отбираются по их образовательной, развивающей,

воспитательной и оздоровительной ценности, а не по принципу максимально быстрого воспроизведения соревновательной модели.

1.7. Цель Программы

Цель Программы — создание условий для физического воспитания и разностороннего физического развития детей и подростков средствами бокса, формирования устойчивой потребности в систематической двигательной активности, культуры здорового и безопасного образа жизни, двигательной и тактической грамотности, самоконтроля, спортивной этики и социально ответственного поведения без установления обязательного спортивного результата как условия успешного освоения.

1.8. Задачи Программы

Обучающие задачи: сформировать знания о физической культуре, боксе, правилах безопасности, спортивной этике и Fair Play; обучить базовым и последовательно усложняемым действиям в боксерской стойке, передвижениям, прямым и боковым ударам, ударам снизу, ударам в туловище, защитам, сочетаниям и сериям; сформировать навыки контроля дистанции, положения тела, ударного усилия и безопасного взаимодействия; познакомить с основами тактики, правил вида спорта, судейской и инструкторской деятельности в возрастно допустимом объеме.

Развивающие задачи: содействовать развитию координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости, ловкости и равновесия; расширять двигательный опыт; развивать способность анализировать движение, корректировать ошибку и выбирать действие в изменяющейся учебной ситуации.

Воспитательные задачи: формировать дисциплину, ответственность, уважение к партнеру и педагогу, самообладание, честность, способность соблюдать правила, конструктивно воспринимать ошибку и результат; воспитывать неприятие агрессивного и опасного применения навыков единоборств вне спортивно-образовательной среды.

Здоровьесберегающие и профилактические задачи: формировать устойчивую привычку к регулярной физической активности, знания о разминке, восстановлении, гигиене, самоконтроле и признаках неблагополучного состояния; содействовать профилактике гиподинамии, вредных привычек, рискованного поведения, необоснованной «сгонки веса» и самостоятельного применения фармакологических средств; обеспечивать педагогически обоснованное дозирование нагрузки и формировать антидопинговую грамотность.

Коммуникативные задачи: развивать способность работать в паре и группе, слышать команду педагога, корректно давать и воспринимать обратную связь, соблюдать очередность и правила взаимодействия, разрешать спорные ситуации без агрессии.

Задачи самоорганизации: формировать навыки подготовки к занятию, контроля собственной экипировки и состояния, соблюдения режима нагрузки и восстановления, фиксации индивидуальной динамики и осознанного обращения за помощью при боли, травме или ухудшении самочувствия.

Задачи безопасного поведения: сформировать устойчивый навык немедленно прекращать действие по стоп-команде, контролировать направление и силу удара, соблюдать границы

задания, сообщать о боли, головокружении, дезориентации и иных признаках ухудшения самочувствия, не скрывать травму ради продолжения контактной работы.

Задачи образовательной самостоятельности: постепенно развивать способность ставить понятную учебную цель, пользоваться критериями самооценки, анализировать техническую ошибку, выбирать безопасный вариант ее исправления и отслеживать собственную индивидуальную динамику.

1.9. Адресат Программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет. К освоению допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой программы и применимыми требованиями законодательства. Порядок приема, комплектования групп и оформления необходимых документов определяется локальными актами Учреждения.

При организации занятий учитываются возраст, уровень физического развития и двигательного опыта, способность понимать инструкцию, особенности адаптации к нагрузке и взаимодействию в группе. Педагог не подменяет медицинского работника и действует в пределах профессиональной компетенции и имеющейся информации о допуске и ограничениях.

Отсутствие предварительного спортивного опыта само по себе не является основанием для отказа в освоении Программы. Входная педагогическая диагностика используется не для отбора наиболее подготовленных детей, а для определения исходного уровня двигательной готовности и выбора безопасной сложности заданий.

При различиях в темпе освоения материала допускается индивидуализация количества повторений, сложности координационного задания, темпа, амплитуды, дистанции, сопротивления партнера и объема обратной связи. Индивидуализация не должна превращаться в скрытое повышение контактности или нагрузки без сформированных предпосылок безопасности.

Прием в Программу не строится как конкурсный спортивный отбор. Вопрос о возможности занятий решается в соответствии с применимыми требованиями к медицинскому допуску и локальным порядком Учреждения, а педагогическая диагностика определяет не право ребенка на обучение, а безопасный исходный вариант задания.

Различия в антропометрических данных, опыте, темпе созревания и текущей физической готовности учитываются при подборе пар и заданий. Формальное совпадение возраста не является достаточным основанием для одинаковой контактности или одинакового уровня сопротивления.

1.10. Возрастные и психолого-педагогические особенности обучающихся 7–10 лет

Для детей 7–10 лет характерны высокая потребность в движении, эмоциональная вовлеченность в игровые формы, сравнительно ограниченная способность длительно удерживать внимание на однообразном задании и выраженная зависимость качества движения от понятности показа. Поэтому обучение строится через короткие задания, игровые ситуации, наглядность, частую смену двигательной активности и положительную обратную связь.

В этом возрасте приоритет имеют общая двигательная школа, координация, равновесие, ориентация в пространстве, боевая стойка, передвижения и базовые ударные движения руками в имитационной и снарядной форме. Парная работа используется прежде всего для чувства дистанции, реакции на сигнал и безопасного взаимодействия без целевого ударного контакта по голове. Свободное полноконтактное противоборство не является задачей возрастного маршрута.

Основной методический акцент — сформировать привычку к безопасной организации движения: сохранять дистанцию, останавливаться по сигналу, не продолжать действие после команды, правильно надевать и использовать инвентарь, контролировать направление движения и не создавать опасную ситуацию для партнера. Техническая точность важнее скорости и силы.

Оценивание в 7–10 лет носит преимущественно формирующий характер. Педагог фиксирует, понимает ли ребенок задание, способен ли повторить движение в устойчивой форме, сохраняет ли равновесие и правила безопасности. Сравнение детей между собой и использование жесткого соревновательного ранжирования не являются ведущим способом мотивации.

Мотивация в младшей группе поддерживается через понятный достижимый результат, разнообразие упражнений и эмоционально безопасную обратную связь. Педагог избегает педагогики страха, наказания ударом, публичного высмеивания ошибок и иных способов, способных сформировать тревогу перед партнерской работой или культ физического превосходства.

1.11. Особенности обучающихся 11–13 лет

В 11–13 лет возрастает способность понимать причинно-следственные связи и технические объяснения, однако темпы физического и психоэмоционального развития могут значительно различаться. Педагогическое дозирование должно учитывать неоднородность группы и не строиться только по паспортному возрасту.

На данном возрастном маршруте расширяется двигательный арсенал, формируются простые серии из ударов руками, защитно-ответные действия, управление дальней и средней дистанцией и способность работать по условию. Контактность и сопротивление остаются строго педагогически дозированными; для 11-летних соревновательная модель официального бокса не используется как обязательная часть обучения.

В период интенсивных возрастных изменений возможны временные колебания координации, темпа восстановления и эмоциональной устойчивости. Поэтому снижение качества движения не должно автоматически компенсироваться повышением интенсивности; при необходимости педагог упрощает задание, возвращается к базовой технике и стабилизирует двигательную структуру.

Возрастная задача — научить обучающегося связывать отдельное техническое действие с ситуацией: увидеть дистанцию, выбрать момент, выполнить ограниченную серию и безопасно выйти из эпизода. Скорость решения постепенно увеличивается, но требование точности и контроля сохраняется.

Для 11–13 лет особенно значимы чувствительность к оценке сверстников и неравномерность темпов биологического созревания. Поэтому педагог не использует физическое преимущество одного подростка над другим как способ «закаливания» партнера, а подбирает пары и

ограничения так, чтобы сохранялись учебная задача, психологическая безопасность и управляемость взаимодействия.

1.12. Особенности обучающихся 14–15 лет

В 14–15 лет повышается способность к осознанному анализу техники, тактической задачи и собственной деятельности. Одновременно подростковый возраст требует особого внимания к эмоциональному самоконтролю, корректности взаимодействия и недопустимости превращения учебного противоборства в способ самоутверждения.

Содержание может включать более сложные серии ударов руками, уклоны и нырки, защитно-ответные действия, работу первым и вторым номером, ситуационные задания, развитие специальной работоспособности и самостоятельный анализ ошибок. Контакт и сопротивление увеличиваются только при устойчивом соблюдении правил безопасности и в пределах возрастной матрицы Программы.

Педагог постепенно увеличивает долю заданий, требующих самостоятельного выбора из нескольких разрешенных вариантов, анализа причин ошибки и корректировки следующего действия. Вместе с этим возрастает значение культуры партнерской работы: умения соизмерять усилие, не использовать физическое преимущество вне задания и немедленно прекращать действие по установленной команде.

При включении соревновательных элементов их образовательная цель формулируется заранее: проверить способность применять изученное, соблюдать правила, управлять эмоциональным состоянием и анализировать эпизод. Итог не сводится к победе или поражению.

В 14–15 лет возрастает значение самостоятельности и самооценки, но одновременно возможна склонность к рискованному поведению и демонстративному соперничеству. Педагог заранее задает границы интенсивности, пресекает эскалацию контакта и переводит стремление к самоутверждению в техническую, тактическую и физическую задачу.

1.13. Особенности обучающихся 16–17 лет

В 16–17 лет возможно расширение самостоятельности и ответственности обучающегося. В содержание включаются вариативные двигательные задачи, элементы индивидуализации технического арсенала, анализ учебных эпизодов, основы инструкторской и судейской грамотности.

Продвинутый уровень не является этапом совершенствования спортивного мастерства. Его задача — углубленное образовательное освоение двигательных, тактических и организационных компетенций в рамках общеразвивающей программы.

Старший возрастной маршрут допускает более глубокое понимание причинно-следственных связей между физической подготовленностью, техникой, тактикой, режимом восстановления и качеством решения. Обучающийся постепенно привлекается к постановке индивидуальной учебной задачи и самооценке выполнения по заранее понятным критериям.

Инструкторско-судейские элементы используются как средство ответственности и профориентации: обучающийся может под контролем педагога подготовить часть разминки, объяснить простое правило, помочь организовать безопасное упражнение или разобрать учебный эпизод. Это не заменяет профессиональную квалификацию и не создает самостоятельного допуска к педагогической работе.

В 16–17 лет педагогическая позиция постепенно смещается от постоянной внешней регуляции к совместному планированию и ответственному самоконтролю. Старший обучающийся должен уметь не только выполнить более сложное задание, но и объяснить его цель, определить допустимую интенсивность, распознать потерю технического контроля и своевременно снизить нагрузку или обратиться к педагогу.

1.14. Объем, срок и режим реализации Программы

Учебный год на каждой возрастной группе составляет 46 учебных недель. Объем определяется в академических часах. Один академический час равен 45 минутам организованной образовательной деятельности; между последовательными академическими часами предусматривается 15-минутный перерыв, не включаемый в учебный объем.

Установленная модель является обязательной расчетной основой всей Программы. Учебные планы, календарный график, тематическое распределение и приложения должны давать точное совпадение с годовым объемом соответствующей возрастной группы.

Возрастная группа	Учебных недель	Академических часов в неделю	Академических часов в год
7–10 лет	46	3	138
11–13 лет	46	6	276
14–15 лет	46	9	414
16–17 лет	46	12	552

Контрольная математика: 46 × 3 = 138; 46 × 6 = 276; 46 × 9 = 414; 46 × 12 = 552. Расхождение по каждому возрастному уровню — 0 часов.

Срок освоения Программы в пределах одного учебного цикла составляет один учебный год продолжительностью 46 учебных недель. Для каждого обучающегося применяется возрастной маршрут, соответствующий его возрасту на начало соответствующего учебного периода, с установленным для него недельным и годовым объемом.

Обучающийся может продолжать обучение по Программе в последующие учебные годы в пределах возраста 7–17 лет. Если он остается внутри той же возрастной группы, педагогическое содержание следующего годового цикла не дублируется механически: сохраняются утвержденные часы и обязательные содержательные блоки, а сложность, вариативность и индивидуальные задачи определяются по результатам диагностики и фактической готовности. При достижении возраста следующей группы соответствующий возрастной маршрут применяется, как правило, с начала нового учебного периода. Такая последовательность не является переводом между этапами спортивной подготовки и не означает автоматического повышения контактности.

Возрастно-часовая модель применяется единообразно во всех последующих разделах. Любая рабочая программа, календарно-тематический план или корректировка расписания должна проверяться на соответствие этим четырем годовым объемам.

Недельная нагрузка 3 / 6 / 9 / 12 академических часов включает совокупность всех предусмотренных Программой компонентов — теоретического, физического, технического, тактико-интеграционного, воспитательного, контрольного и, где предусмотрено, инструкторско-судейского. Один фактически проведенный академический час учитывается только один раз по его ведущей образовательной задаче.

Пятнадцатиминутный перерыв между последовательными академическими часами является организационным временем для восстановления и безопасной смены деятельности и не включается ни в недельный, ни в годовой объем. Сокращение перерыва не является способом увеличения учитываемого учебного времени.

Контрольная возрастно-часовая модель Программы:

Возраст	Учебных недель	Часов в неделю	Часов в год	Ведущий образовательный акцент
7–10 лет	46	3	138	двигательная база, координация, стойка, передвижения, безопасное введение техники
11–13 лет	46	6	276	расширение техники, простые серии, защита, дистанция, работа по условию
14–15 лет	46	9	414	интеграция техники и тактики, ситуационные задания, специальная работоспособность
16–17 лет	46	12	552	вариативность, индивидуализация, анализ, инструкторско-судейская грамотность

1.15. Формы организации образовательной деятельности

Основная форма — групповое учебное занятие. Дополнительно могут применяться теоретические занятия, практикумы, игровые и ситуационные задания, круговые комплексы, работа на снарядах, условно-парная работа, контрольные занятия, открытые занятия, воспитательные мероприятия, учебные физкультурные и спортивные мероприятия.

На старших возрастных группах допускаются элементы самостоятельной работы, анализа видеоматериалов, инструкторской и судейской практики под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

Внутри группового занятия могут сочетаться фронтальная, поточная, круговая, индивидуальная и парная организация работы. Выбор формы определяется задачей: новое движение целесообразно вводить через показ и подводящее упражнение, закреплять — через повторение и снарядную работу, а применять — через строго обусловленную ситуационную работу с заранее известными ограничениями.

Цифровые и видеоматериалы могут использоваться для показа техники, разбора эпизода и развития наблюдательности. Их применение не должно увеличивать фактический объем контактной работы и не заменяет очное педагогическое руководство при освоении потенциально травмоопасных действий.

Индивидуальная работа в рамках группового занятия применяется как способ коррекции и дифференциации: педагог может временно изменить упражнение, темп, снаряд, дистанцию или объем подсказки для отдельного обучающегося, не разрушая общую структуру занятия и не увеличивая установленный учебный объем.

1.16. Основные принципы реализации

Принцип доступности предполагает соответствие сложности задания возрасту и фактической готовности обучающегося. Принцип систематичности требует последовательного повторения и закрепления. Принцип индивидуализации предполагает возможность варьировать объем, темп, амплитуду, сопротивление и координационную сложность.

Принцип сознательности означает понимание обучающимся цели упражнения и критериев правильного выполнения. Принцип оздоровительной направленности требует исключать

неоправданный риск и форсирование нагрузки. Принцип воспитательной целостности связывает техническое обучение с уважением, ответственностью и безопасностью.

Принцип вариативности позволяет предлагать несколько способов решения одной двигательной задачи без разрушения базовой техники и правил безопасности. Принцип обратной связи требует, чтобы обучающийся понимал не только факт ошибки, но и конкретный ориентир для следующей попытки. Принцип постепенности запрещает скачкообразное усложнение контактной или физической нагрузки.

Принцип разноуровневости означает возможность освоения общей темы через варианты различной координационной, скоростной и тактической сложности без превращения этих вариантов в этапы спортивной подготовки. Усложнение задания должно расширять качество решения, а не автоматически усиливать контакт.

Принцип преемственности обеспечивает логическую связь между возрастными маршрутами при сохранении самостоятельного общеразвивающего статуса каждого годового цикла. Принцип недискриминационной доступности требует оценивать обучающегося по его образовательной динамике и безопасному выполнению, а не по раннему спортивному опыту, физическому превосходству или соревновательным достижениям.

Принцип приоритета здоровья устанавливает право педагога остановить, упростить или заменить задание при потере технического контроля, признаках недомогания, небезопасном поведении пары или несоответствии упражнения фактической готовности обучающегося.

1.17. Отличительные особенности Программы и специфика бокса как образовательного средства

Первая отличительная особенность — последовательное освоение школы бокса: стойки, передвижений, ударов руками, защит, дистанции, комбинаций и тактических решений без раннего требования соревновательной специализации. Вторая — четкая возрастная прогрессия содержания при неизменной общеразвивающей правовой природе программы. Третья — оценка не только результата упражнения, но и качества, безопасности, осознанности и индивидуальной динамики.

Четвертая особенность — специально выстроенная граница между общеразвивающей деятельностью и спортивной подготовкой: ФССП не используется как источник обязательных переводных нормативов. Пятая — включение воспитательной, антидопинговой и информационной грамотности непосредственно в образовательную логику.

Шестая особенность — документированная связь между планируемым результатом и безопасным способом его проверки. Для оценки освоения не требуется моделировать максимально жесткий поединок: большинство технических и тактических компетенций могут быть достоверно оценены в имитационном, снарядном, условно-парном или ситуационном задании.

Профильность Программы обеспечивается освоением именно боксерской двигательной школы: стойки, положения кулака и кисти, передвижений, работы на дальней, средней и ближней дистанции, прямых и боковых ударов, ударов снизу и в туловище, одиночных действий, двоек и

серий, подставок, отбивов, уклонов, нырков, уходов, разрывов дистанции, атакующих и контратакующих действий, финтов, смены темпа и ритма, работы первым и вторым номером, действий у канатов и выхода из ограниченного пространства.

Для формирования этих компетенций используются бой с тенью, лапы, мешки, пневматические и иные боксерские снаряды при наличии, условно-парные и тактические ситуационные задания. Снарядная и парная работа рассматриваются как средства обучения конкретной двигательной и тактической задаче, а не как самостоятельная цель занятия.

В содержание боксерской техники настоящей Программы не включаются удары ногами, коленями и локтями, бросковая и борцовская техника. Использование общеразвивающих упражнений из иных двигательных практик допускается только как средство ОФП, координации, мобильности или восстановления и не должно изменять видовую направленность Программы.

1.18. Требования безопасности как сквозной принцип

Безопасность является обязательным условием освоения любого технического материала. Усложнение парной работы допускается после освоения стоп-команды, базового контроля дистанции, силы и амплитуды, устойчивого положения и способности обучающегося сохранять эмоциональный контроль.

При боли, травме, головокружении, дезориентации, выраженном ухудшении самочувствия или утрате контроля упражнение прекращается. Неисправный инвентарь не используется. Опасные действия, не предусмотренные заданием, запрещаются. Педагог не стимулирует максимальный контакт как показатель качества обучения.

Для ударной работы применяется принцип минимально достаточного воздействия: усилие, скорость и сопротивление увеличиваются только настолько, насколько это необходимо для образовательной задачи. Контакт с головой не используется как обязательный способ подтверждения технической компетентности. Возможность более сложного парного задания не означает необходимости его применения ко всем обучающимся одной возрастной группы.

Перед началом задания педагог определяет цель, разрешенные действия, зону взаимодействия, интенсивность и команду немедленной остановки. Если хотя бы один из участников не способен устойчиво соблюдать эти условия, задание упрощается или переводится в бесконтактную/снарядную форму.

Для обучающихся 7–10 и 11–13 лет основой специальной подготовки остаются школа движений, техника без партнера, бой с тенью, работа на лапах и снарядах, дистанционные и защитные задания, игровые и условные формы. В группе 7–10 лет удары в голову партнера не выполняются; допускается только обозначение дистанции без касания. В группе 11–13 лет для 11-летних ударный контакт в голову не применяется, а для 12–13 лет возможное действие в направлении головы ограничивается техническим обозначением или легким контролируемым касанием по заданию при полной управляемости и без установки на силу. Во всех возрастных группах контакт в голову не является обязательным критерием освоения Программы.

При подозрении на травму головы, сотрясение или иное неблагополучие после воздействия в область головы применяется единый безопасный алгоритм: немедленно остановить задание;

исключить дальнейший контакт; оказать первую помощь в пределах компетенции; привлечь медицинского работника и/или вызвать скорую медицинскую помощь при наличии показаний; не возвращать обучающегося к контактной работе в этот же день только на основании субъективного улучшения; документировать ситуацию и информировать родителей (законных представителей) и иных ответственных лиц в порядке, установленном локальными актами Учреждения.

Педагогический допуск к более сложной парной форме носит индивидуальный и обратимый характер. При нарушении стоп-команды, утрате контроля усилия, выраженном утомлении, эмоциональной эскалации или повторных технически опасных действиях обучающийся переводится на более безопасный вариант независимо от возраста и предыдущего опыта.

1.19. Планируемая образовательная траектория

Возрастные группы образуют последовательную, но гибкую траекторию: 7–10 лет — формирование двигательной базы; 11–13 лет — расширение базовых специальных навыков; 14–15 лет — углубление интеграции техники и тактики; 16–17 лет — вариативность, самостоятельность и организационная грамотность.

Освоение программы может создавать предпосылки для дальнейшего перехода обучающегося к спортивной подготовке, если он сам заинтересован, соответствует установленным требованиям и проходит предусмотренные для спортивной подготовки процедуры. Такой переход является возможностью, а не обязательным итогом настоящей Программы.

После завершения годового цикла обучающийся может продолжить освоение ДОРП в следующем возрастном или усложненном внутри возрастной группы варианте, выбрать иные физкультурно-спортивные занятия либо при наличии собственного интереса рассмотреть спортивную подготовку. Ни один из этих вариантов не определяется Программой как обязательный.

При возможном переходе к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки применяются самостоятельные правила приема, индивидуального отбора, медицинского обеспечения, содержания и контроля, установленные для спортивной подготовки. Результаты освоения настоящей ДОРП могут учитываться как образовательный опыт, но не заменяют предусмотренные законом процедуры приема.

Переход к более сложному варианту внутри возрастного маршрута определяется совокупностью признаков: устойчивостью техники, безопасностью, пониманием задания, способностью контролировать усилие и эмоциональное состояние, а также педагогической готовностью работать в паре. Один высокий физический показатель или соревновательный успех не является достаточным основанием для повышения контактности.

1.20. Планируемый образовательный и социально-педагогический эффект

Реализация Программы должна способствовать увеличению двигательной активности обучающихся, развитию физических качеств, формированию безопасного поведения, дисциплины, уважительного взаимодействия и устойчивой мотивации к физической культуре. Для семьи программа создает понятную и контролируемую среду освоения современного единоборства; для

Учреждения — системную общеразвивающую траекторию, юридически и методически отделенную от программ спортивной подготовки.

Дополнительным эффектом является формирование конструктивного отношения к ошибке и усилию. Обучающийся получает опыт регулярной работы, в которой прогресс связывается с качеством выполнения, дисциплиной и последовательностью, а не только с внешней оценкой или победой над другим человеком.

Планируемый образовательный эффект проявляется в нескольких взаимосвязанных плоскостях: двигательной — через улучшение координации и физических качеств; предметной — через освоение боксерской техники и тактических принципов; регулятивной — через самоконтроль и управление усилием; коммуникативной — через безопасную партнерскую работу; ценностной — через уважение, честность, неприятие допинга и ответственного отношения к здоровью.

Эффект оценивается по положительной индивидуальной динамике и устойчивости безопасного поведения, а не по сравнению ребенка с сильнейшими сверстниками. Отсутствие соревновательных побед при наличии устойчивого образовательного прогресса не свидетельствует о неосвоении Программы.

1.21. Индивидуализация образовательной траектории и адаптация нагрузки

Индивидуализация в Программе осуществляется внутри единой возрастной и часовой модели. Она не означает создание для каждого обучающегося отдельной программы, а позволяет варьировать способ достижения общего планируемого результата: количество и темп повторений, сложность координации, длину серии, исходную дистанцию, вид снаряда, степень сопротивления партнера, объем подсказки и самостоятельности.

При выборе индивидуального варианта педагог опирается на входную диагностику, текущие наблюдения, качество техники, переносимость нагрузки и безопасность. Более подготовленный обучающийся получает не обязательно более сильный контакт, а более сложную координационную, тактическую или аналитическую задачу. Обучающемуся, испытывающему трудности, предоставляется дополнительное подводящее упражнение без снижения требований к безопасному поведению.

Индивидуальная положительная динамика рассматривается как один из основных показателей качества освоения: сравниваются сопоставимые результаты самого обучающегося в разные контрольные моменты, а не только его положение относительно других детей.

Адаптация нагрузки осуществляется по нескольким параметрам: продолжительности отдельного упражнения, количеству повторений и подходов, темпу, координационной сложности, объему перемещений, массе и характеру применяемого инвентаря, интервалам отдыха, степени сопротивления партнера и плотности задания. Изменение одного параметра не должно автоматически влечь одновременное увеличение остальных.

Основаниями для оперативного снижения нагрузки являются выраженное утомление, ухудшение координации и техники, неспособность поддерживать установленную дистанцию и стоп-команду, жалобы на боль или ухудшение самочувствия, эмоциональная дезорганизация и иные признаки, при которых продолжение задания может повышать риск. Возврат к исходной

интенсивности осуществляется только после восстановления управляемого безопасного выполнения.

1.22. Разноуровневость, образовательная доступность и адаптация заданий

Программа предусматривает возможность обучения детей с различным исходным двигательным опытом при наличии предусмотренного порядка допуска к занятиям. Доступность обеспечивается понятностью инструкции, демонстрацией, подводящими упражнениями, постепенным повышением сложности и возможностью временно заменить парное или скоростное задание более безопасным эквивалентом.

Педагогическая адаптация задания не подменяет медицинское заключение. При наличии установленных ограничений педагог действует в их пределах и не принимает самостоятельно медицинских решений о противопоказаниях или снятии ограничений. Если безопасный вариант конкретного упражнения подобрать невозможно, упражнение исключается или заменяется.

Разноуровневость реализуется внутри одной темы. Например, освоение комбинации может проходить: в ознакомительном варианте — медленно и без партнера; в базовом — на лапах или с заранее заданной реакцией партнера; в усложненном — с изменением дистанции, ритма либо выбором из ограниченного числа решений. Эти варианты не образуют спортивных этапов и не закрепляют за ребенком постоянный «уровень».

Доступность понимается не как упрощение содержания до формального участия, а как предоставление педагогически полноценного способа достичь результата с учетом исходной готовности. При временной невозможности контактного задания обучающийся может отрабатывать ту же образовательную задачу в имитационной, снарядной, координационной или аналитической форме.

1.23. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Взаимодействие с семьей направлено на единое понимание целей общеразвивающей программы. Родителям разъясняется, что ранняя жесткость контакта, обязательная соревновательность и выполнение спортивного разряда не являются критериями успешного обучения. Приоритетами являются здоровье, устойчивый интерес, качество техники, дисциплина и безопасное поведение.

В пределах установленного порядка родители информируются о режиме занятий, необходимой экипировке, правилах поведения, планируемых мероприятиях и значимых изменениях в организации образовательного процесса. Педагогическая обратная связь по ребенку должна быть конкретной: что освоено, над чем ведется работа, какие правила безопасности требуют закрепления и какие формы поддержки дома являются уместными.

Семья не привлекается к самостоятельному форсированию нагрузки, «сгонке веса», подбору фармакологических средств или воспроизведению контактных заданий без педагогического контроля. При вопросах, относящихся к здоровью и медицинскому допуску, используется компетенция медицинских работников.

Родителям (законным представителям) разъясняется необходимость своевременно сообщать в установленном порядке о значимых изменениях состояния ребенка и медицинских

ограничениях, влияющих на безопасность занятия. Домашняя поддержка должна быть направлена на режим, восстановление, соблюдение экипировки и позитивное отношение к учебному прогрессу, а не на самостоятельное воспроизведение ударных или спарринговых заданий.

При возникновении у семьи вопросов о контактности педагог объясняет конкретную образовательную цель упражнения, разрешенные действия и критерии допуска. Принцип «старше — значит жестче» в Программе не применяется; усложнение контактного взаимодействия связано с готовностью, безопасностью и задачей, а не только с календарным возрастом.

1.24. Воспитательная среда, спортивная этика и Fair Play

Воспитательный потенциал бокса реализуется через правила повседневной учебной работы: уважение к партнеру, обязательное прекращение действия по команде, ответственность за собственное усилие, аккуратное отношение к инвентарю, принятие роли партнера, способность выполнять задание без унижения и демонстрации превосходства. Эти требования действуют независимо от возраста и уровня подготовленности.

Навыки единоборства не рассматриваются как средство разрешения бытовых конфликтов. Педагог последовательно формирует понимание границ допустимого применения специальных умений, развивает самоконтроль и способность отказаться от эскалации конфликта. Агрессивное использование техники вне образовательной или законной спортивной ситуации противоречит целям Программы.

Культурный компонент включает знакомство с историей отечественного и мирового бокса, нормами спортивного поведения, уважением к сопернику и судье, традициями спортивной школы и ценностью честной борьбы. Исторический материал используется как средство развития кругозора и спортивной культуры, а не как культ насилия или «жесткости».

Принципы Fair Play раскрываются через честное соблюдение правил, уважение к партнеру, сопернику, судье и педагогу, отказ от намеренного причинения вреда, недопустимость продолжения действия после команды остановки, принятие результата без унижения другого человека и ответственность за собственное поведение.

Воспитательная среда исключает романтизацию травм, давления на более слабого партнера, травлю, принуждение к контакту и использование страха как основного инструмента дисциплины. Сила и техническое мастерство рассматриваются как основание для большей ответственности и самоконтроля.

По мере взросления обучающиеся включаются в обсуждение норм спортивного поведения, командной ответственности, этики победы и поражения, корректной поддержки партнера и безопасного поведения в цифровой среде при публикации фото- и видеоматериалов занятий в пределах установленных правил Учреждения.

1.25. Антидопинговая грамотность и культура чистого спорта

Антидопинговая работа в ДОРП носит прежде всего просветительский и ценностный характер. Обучающиеся последовательно знакомятся с идеей честного спорта, ответственностью за

здоровье, рисками неизвестных лекарственных средств и биологически активных добавок, необходимостью обращаться к взрослым и медицинским специалистам при вопросах о препаратах и лечении.

Содержание дифференцируется по возрасту: в 7–10 лет акцент делается на ценностях здоровья, честной игры и запрете принимать неизвестные средства без взрослых; в 11–13 лет добавляются базовые понятия о допинге и рисках добавок; в 14–15 лет — ответственность спортсмена, источники официальной информации и основы антидопинговых правил; в 16–17 лет — более осознанная работа с официальными ресурсами РУСАДА, понятием терапевтического использования и личной ответственностью без углубления в способы обхода контроля.

На дату подготовки редакции используются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года и Запрещенный список WADA 2026 года. При изменении антидопинговых документов педагог использует актуальные официальные материалы; устаревший перечень запрещенных веществ не закрепляется в Программе как неизменный.

Антидопинговая грамотность не означает, что каждый обучающийся по ДОРП обязан участвовать в допинг-контроле или официальных соревнованиях. Ее задача — сформировать культуру безопасного и честного поведения, которая сохраняет значение независимо от дальнейшей спортивной траектории.

1.26. Критерии качества реализации Программы

Качество реализации оценивается не по количеству проведенных спаррингов, побед или присвоенных разрядов, а по совокупности образовательных показателей: выполнению утвержденного учебного плана; положительной индивидуальной динамике; освоению возрастно соответствующих технических и тактических действий; соблюдению требований безопасности; сформированности базовых знаний; устойчивости интереса; дисциплине и культуре взаимодействия.

Организационными признаками качества являются соответствие фактической нагрузки утвержденному объему, документирование контроля, наличие исправного инвентаря и защитной экипировки, понятные правила допуска к усложнению парной работы, отсутствие двойного учета академических часов и систематическая актуализация нормативных и методических материалов.

Если образовательная задача может быть достигнута более безопасным способом без потери качества результата, приоритет отдается более безопасному способу. Этот критерий применяется при планировании упражнений, выборе формы контроля и принятии решения об усложнении парной работы.

Содержательный критерий качества — соответствие фактически реализуемого материала возрастной и предметной логике бокса без подмены его техникой иных единоборств. Организационный критерий — точное соблюдение 46-недельной модели, недельной нагрузки 3 / 6 / 9 / 12 часов и годовых объемов 138 / 276 / 414 / 552 часа. Безопасностный критерий — отсутствие практики, при которой жесткость контакта используется как универсальный показатель прогресса или обязательный способ аттестации.

Качество реализации подтверждается согласованностью разделов I–VII и приложений, воспроизводимостью процедур контроля, понятностью критериев для обучающихся и родителей, своевременной актуализацией правовой базы и возможностью педагогически обосновать, почему конкретная форма работы соответствует возрасту, цели и требованиям безопасности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Назначение и организационная модель образовательного процесса

Раздел определяет практический порядок реализации Программы: возрастную организацию групп, режим и формы занятий, правила комплектования и допуска, педагогическую периодизацию, способы дозирования нагрузки, систему безопасного усложнения парной работы, порядок текущего контроля, взаимодействие с родителями (законными представителями), требования к условиям занятий и документационному сопровождению.

Организация образовательного процесса подчинена общеразвивающей цели. Учебная деятельность не воспроизводит этапы спортивной подготовки, не строится вокруг обязательного соревновательного календаря и не связывает продолжение обучения с выполнением спортивного разряда, контрольно-переводного норматива или результатом поединка. Основным критерием организационного решения является достижение образовательной задачи безопасным и возрастно адекватным способом.

Теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактико-интеграционная, снарядная и условно-парная, воспитательная, контрольная и инструкторско-судейская составляющие образуют единую систему. На одном занятии они могут сочетаться, однако при годовом учете один академический час относится к одному ведущему разделу учебного плана, что исключает двойной подсчет.

2.2. Возрастная организация и преемственность образовательных маршрутов

Программа реализуется по четырем возрастным маршрутам: 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет. Они используются для дифференциации содержания, объема и способов педагогической организации, но не являются этапами спортивной подготовки и не устанавливают спортивную квалификацию обучающегося.

Преемственность обеспечивается не механическим усложнением контактности, а последовательным развитием двигательной базы, технической управляемости, тактического мышления, способности к самоконтролю и самостоятельности. Более старший возраст расширяет диапазон допустимых учебных задач, но сам по себе не создает автоматического допуска к более жесткому контактному взаимодействию.

При переходе к новому возрастному маршруту педагог учитывает результаты предыдущего обучения, фактическую готовность и требования безопасности. Если отдельный компонент освоен недостаточно устойчиво, сохраняются подводящие и базовые задания до восстановления качества; это не рассматривается как оставление на спортивном этапе или перевод по нормативам спортивной подготовки.

2.3. Возрастные группы и фиксированный объем образовательной нагрузки

Для всех возрастных маршрутов установлен единый расчетный учебный год продолжительностью 46 учебных недель. Недельная и годовая нагрузка являются

фиксированными параметрами настоящей Программы и должны одинаково воспроизводиться в расписании, учебном планировании, календарной модели и приложениях.

Возрастная группа	Учебных недель	Акад. часов в неделю	Акад. часов в год	Ведущий организационно-методический акцент
7–10 лет	46	3	138	адаптация к систематическим занятиям, двигательная школа, координация, игровая мотивация и безопасное знакомство с техникой бокса
11–13 лет	46	6	276	расширение физической и технической базы, простые комбинации, защита, дистанция и работа по условию при строгом контроле контактности
14–15 лет	46	9	414	интеграция техники и тактики, ситуационные задания, специальная работоспособность, осознанный анализ действий
16–17 лет	46	12	552	вариативность и индивидуализация двигательного арсенала, комплексные задачи, самостоятельность и инструкторско-судейская грамотность

Контрольная математика: 46 × 3 = 138; 46 × 6 = 276; 46 × 9 = 414; 46 × 12 = 552 академических часа. Расхождение по каждому возрастному маршруту — 0 часов.

2.4. Академический час, перерывы и формирование расписания

Один академический час составляет 45 минут организованной образовательной деятельности. Между последовательными академическими часами предусматривается перерыв продолжительностью 15 минут; он не включается в учебный объем и не может учитываться как освоение содержания Программы.

Краткие интервалы восстановления внутри академического часа, необходимые для смены упражнения, безопасной организации пространства, питьевого режима, объяснения или контроля самочувствия, являются частью педагогически организованного занятия и не заменяют установленный 15-минутный перерыв между последовательными академическими часами.

Конкретное распределение недельного объема по дням определяется расписанием Учреждения с учетом возраста, режима работы, доступности спортивных объектов, санитарно-гигиенических требований и педагогической целесообразности. Недельная нагрузка не должна механически объединяться в чрезмерно продолжительное непрерывное занятие ради удобства учета часов.

Программа рассчитана на 46 учебных недель в пределах учебного года. Возможность организации дополнительного образования в течение календарного года не изменяет установленную настоящей редакцией расчетную модель: при реализации соответствующего возрастного маршрута годовой объем сохраняется точно.

2.5. Формы обучения и формы организации образовательной деятельности

Основная форма обучения по Программе — очная. Базовой организационной формой является групповое занятие; внутри него могут сочетаться фронтальная, поточная, круговая, парная и индивидуализированная работа. Конкретная форма выбирается по образовательной задаче и не должна повышать риск только ради внешнего сходства с соревновательным поединком.

Форма	Назначение и границы применения
Групповое практическое занятие	основная форма освоения ОФП, СФП, техники, тактики и безопасного взаимодействия
Теоретическое занятие / теоретический блок	безопасность, основы физической культуры, терминология и история бокса, правила вида спорта, восстановление, Fair Play и антидопинговая грамотность
Учебная игра / двигательное задание	координация, реакция, ориентация, коммуникация и простейший тактический выбор без обязательного ударного контакта
Снарядная работа	точность, ритм, координация, серия, контроль усилия; лапы, мешок, настенные и иные боксерские снаряды при наличии
Условно-парная работа	дистанция, позиция, защита, ответное действие и выбор в заранее установленных ограничениях
Ситуационно-тактическое задание	применение изученного в конкретной ситуации: атака, ответ, встречное действие, работа первым/вторым номером, выход из ограниченного пространства
Контрольное занятие	оценка индивидуальной динамики, качества и безопасности освоения без обязательного свободного поединка
Воспитательное / антидопинговое мероприятие	спортивная этика, культура чистого спорта, ответственность, профилактика агрессии и рискованного поведения
Инструкторско-судейская мини-практика	для предусмотренных возрастных групп — безопасные организационные действия под непосредственным контролем тренера-преподавателя

Электронные образовательные ресурсы, видеофрагменты и официальные информационные материалы могут применяться как вспомогательные средства при теоретической работе и анализе техники. Они не заменяют очного педагогического контроля при освоении ударных, парных и иных потенциально травмоопасных действий.

2.6. Методическая структура учебного занятия

Структура конкретного занятия определяется его задачами и возрастом группы. Педагог вправе изменять продолжительность отдельных частей внутри отведенного академического времени, однако сохраняет логическую последовательность: организационная проверка и подготовка — основная образовательная работа — управляемое завершение и обратная связь.

Часть занятия	Основное содержание	Организационно-безопасный смысл
Организационно-подготовительная	контроль готовности и экипировки, сообщение задачи, правила безопасности, постепенная разминка, координационная подготовка	подготовить обучающегося к нагрузке и убедиться, что условия конкретного задания понятны
Основная	ОФП/СФП, техника, снаряды, лапы, условно-парные и тактические задания в соответствии с планом	решить ведущую образовательную задачу при сохранении качества движения и педагогического контроля
Заключительная	снижение интенсивности, восстановительные упражнения, краткая рефлексия, разбор ошибки, организационная информация	завершить нагрузку управляемо, зафиксировать образовательный результат и значимые замечания по безопасности

Разминка не используется как самостоятельный силовой тест, а заключительная часть — как формальность. Если состояние группы или отдельного обучающегося требует снижения интенсивности, план занятия корректируется в сторону безопасности без попытки «догнать» запланированный объем любой ценой.

2.7. Методы обучения и педагогические технологии

Применяются словесные, наглядные, практические, игровые, проблемно-ситуационные и рефлексивные методы. Новое действие вводится через понятное объяснение, демонстрацию, подводящее упражнение и выполнение в контролируемых условиях; затем усложняется за счет

скорости восприятия, вариативности, дистанции, сочетания действий и самостоятельности выбора.

В боксе принципиально разводятся техническая сложность, физическая интенсивность и контактность. Усложнение комбинации или тактического выбора не требует одновременного увеличения силы удара. Более подготовленный обучающийся может получать более сложную координационную или аналитическую задачу без повышения контактного воздействия.

Методическая система исключает обучение ударам ногами, коленями, локтями, бросковой или борцовской технике как содержанию вида спорта «бокс». Упражнения из общей физической подготовки могут использовать движения общего характера, но специальная техническая часть остается профильной для бокса.

2.8. Комплектование групп и зачисление

Комплектование групп осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, уставом и локальными нормативными актами Учреждения. Наличие спортивного разряда, выполнение нормативов ФССП, участие в соревнованиях и индивидуальный спортивный отбор не устанавливаются как общие условия приема на настоящую общеразвивающую Программу.

Количество обучающихся в группе определяется локальными актами и организационными возможностями Учреждения с учетом площади помещения, характера выполняемых заданий, возможности безопасно разделить работающие пары и обеспечить непосредственный педагогический контроль. Формально допустимая численность не должна приводить к фактической невозможности безопасно организовать снарядную или парную работу.

При формировании группы учитываются календарный возраст, исходный двигательный опыт и организационная совместимость обучающихся. Различия в подготовленности внутри одной возрастной группы компенсируются педагогической дифференциацией, а не созданием скрытых «спортивных этапов».

2.9. Медицинский допуск и границы педагогической компетенции

Допуск к занятиям физической культурой и спортом осуществляется в порядке, действующем на дату допуска. При утверждении и применении Программы с 01.09.2026 учитывается приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н в применимой части. Порядок представления и учета медицинских документов конкретизируется локальными актами Учреждения с соблюдением законодательства.

Тренер-преподаватель проверяет наличие предусмотренного допуска и учитывает доведенные до Учреждения ограничения, но не устанавливает диагноз, не отменяет медицинские ограничения, не назначает лечение, лекарственные препараты, пищевые добавки или режим снижения массы тела. Возникновение сомнений в безопасности продолжения занятия разрешается в пользу прекращения или упрощения нагрузки и привлечения медицинского работника по установленному порядку.

Субъективное желание обучающегося продолжить работу после удара, падения, боли, головокружения, дезориентации или выраженного ухудшения самочувствия не является достаточным основанием для продолжения потенциально травмоопасного задания.

2.10. Входная педагогическая диагностика

После зачисления проводится входная педагогическая диагностика. Она не является спортивным отбором и не служит для ранжирования детей по принципу «пригоден / непригоден к боксу». Ее задача — определить исходный уровень двигательной готовности, понимание инструкции, способность соблюдать стоп-команду, устойчивость равновесия, базовую координацию, опыт взаимодействия в группе и необходимую сложность первых заданий.

Результаты фиксируются в предусмотренной рабочей форме и используются для индивидуализации. Отдельные высокие физические показатели не дают автоматического допуска к более контактной работе, а недостаточная координация не лишает обучающегося доступа к Программе при возможности подобрать безопасный подводящий вариант.

2.11. Организация образовательного процесса в группе 7–10 лет

В возрасте 7–10 лет ведущими являются игровая мотивация, наглядность, короткие понятные задания, частая смена характера активности и многократное закрепление правил безопасности. Центральная задача — сформировать двигательную школу и положительный опыт систематических занятий, а не ускоренно воспроизвести соревновательный бокс.

Специальный материал осваивается через боксерскую стойку, безопасное положение кулака и кисти, передвижения, простые прямые ударные движения в имитации, бой с тенью, лапы, мешок и дистанционные задания. Парная работа используется для реакции на сигнал, сохранения дистанции, точного следования условию и защитной реакции; удары в голову партнера в возрастной группе 7–10 лет не выполняются, допускается только обозначение дистанции без касания.

Внешняя скорость и сила не имеют приоритета перед устойчивым положением тела, остановкой по команде и контролем направления движения. Свободный полноконтактный спарринг не является формой обучения или контроля данного возрастного маршрута.

2.12. Организация образовательного процесса в группе 11–13 лет

В 11–13 лет увеличивается объем осознанного технического обучения: закрепляются прямые, вводятся и совершенствуются боковые удары и удары снизу в возрастно доступной форме, простые двойки и серии, базовые защиты, ответные действия, работа на дальней и средней дистанции и ситуационные задания с ограниченным выбором.

Контактность остается строго дозированной. Базовая образовательная задача решается через имитационную, снарядную, лаповую и условно-парную работу. Для 11-летних ударный контакт в голову не применяется; для 12–13 лет возможное действие в направлении головы ограничивается техническим обозначением или легким контролируемым касанием по заранее заданному упражнению при полной управляемости и без установки на силу. Такая форма не является обязательной и не используется как критерий технической подготовленности. Для 11-летних официальная соревновательная модель не рассматривается как плановая обязательная

часть маршрута; для иных возрастов возможное участие определяется действующими правилами конкретного соревнования и отдельным допуском.

Из-за неоднородности темпов физического и психоэмоционального развития педагог особенно внимательно сопоставляет партнеров, дозирует сопротивление и при временном снижении координации возвращает обучающегося к более простому варианту без повышения силового давления.

2.13. Организация образовательного процесса в группе 14–15 лет

В 14–15 лет расширяется интеграция техники и тактики. Используются более сложные серии, удары в туловище, уклоны, нырки, отбивы и подставки, защитно-ответные и встречные действия, изменение дистанции, темпа и угла, работа первым и вторым номером, а также действия у канатов и выход из ограниченного пространства в форме ситуационных заданий.

Усложнение парной работы возможно только при устойчивом контроле силы, способности сохранять техническую форму под утомлением, выполнять стоп-команду и корректно взаимодействовать с партнером. Рост специальной работоспособности не используется как основание превращать учебное задание в неконтролируемое силовое противоборство.

Соревновательные элементы, если они включаются, имеют заранее сформулированную образовательную цель: применить изученное, соблюсти правила, управлять эмоциями, оценить решение и сделать вывод. Победа, поражение или количество нанесенных ударов не подменяют педагогическую оценку.

2.14. Организация образовательного процесса в группе 16–17 лет

В 16–17 лет возрастает самостоятельность, вариативность и аналитическая составляющая. Допускается более глубокая индивидуализация технического арсенала, работа с несколькими тактическими вариантами, анализ видеоматериалов и учебных эпизодов, осознанная постановка индивидуальной задачи на занятие.

Парное взаимодействие может быть более вариативным, но остается учебным и педагогически управляемым. Возраст не отменяет требований к контролю усилия, подбору партнера, защитной экипировке, остановке при ухудшении самочувствия и праву педагога заменить контактное задание снарядным или ситуационным.

Инструкторско-судейская практика используется как образовательный и профориентационный компонент: обучающийся может под непосредственным контролем тренера-преподавателя провести часть разминки, объяснить простое условие, помочь организовать безопасное упражнение, использовать базовые команды и разобрать учебный эпизод. Это не создает самостоятельного допуска к педагогической или судейской деятельности.

2.15. Разноуровневость и индивидуализация внутри группы

Внутри одной возрастной группы допускаются разные уровни сложности одного и того же задания. Базовый вариант обеспечивает доступное и безопасное освоение действия;

усложненный вариант может увеличивать координационную сложность, вариативность, темп принятия решения или самостоятельность; подводящий вариант уменьшает число элементов и степень сопротивления.

Индивидуализация может затрагивать количество повторений, длину серии, исходную дистанцию, скорость выполнения, вид снаряда, степень сопротивления партнера, продолжительность рабочего интервала и объем педагогической подсказки. При этом неизменными остаются правила безопасности, годовой объем соответствующего возрастного маршрута и запрет использовать усиление контактности как универсальную награду за успешность.

При значимой разнице антропометрических данных или двигательного опыта педагог может развести обучающихся по разным заданиям, использовать лапы/снаряды вместо пары или назначить разные роли в одной ситуации. Формальное нахождение в одной возрастной группе не означает одинаковой формы контакта для всех.

2.16. Педагогическая периодизация 46-недельного учебного года

Учебный год делится на пять педагогических периодов, синхронизированных с разделом III и приложением 3. Периодизация служит логике обучения и контроля и не является переносом периодов или этапов спортивной подготовки.

Период	Недели	Продолжительность	Основная функция	Ведущее содержание
I. Вводно-адаптационный	1–8	8 недель	включение в учебный цикл	входная диагностика, безопасность, ОФП, стойка, передвижения, положение кулака, базовая координация
II. Базово-развивающий I	9–19	11 недель	формирование базовой основы	ОФП, СФП, прямые удары, базовые защиты, работа на снарядах, дистанция
III. Базово-развивающий II	20–30	11 недель	расширение технической основы	боковые удары и удары снизу, серии, уклоны и нырки, защитно-ответные действия, специальная работоспособность
IV. Интеграционный	31–40	10 недель	связывание компонентов	серии, контратаки, тактика, смена темпа и ритма, условно-парные и ситуационные задания
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	6 недель	систематизация и педагогическая оценка	повторение, индивидуальная коррекция, комплексные контрольные задания, рефлексия, подведение итогов

Контрольная продолжительность: 8 + 11 + 11 + 10 + 6 = 46 недель. Конкретная последовательность тем внутри периода может уточняться рабочим календарно-тематическим планированием, если не нарушаются утвержденные годовые часы, возрастные ограничения и логика безопасности.

2.17. Дозирование физической нагрузки

Нагрузка определяется не одним показателем, а сочетанием объема работы, интенсивности, координационной сложности, характера сопротивления, длины рабочих интервалов, количества повторений и условий восстановления. Педагог регулирует эти параметры с учетом возраста, подготовленности, цели занятия, качества техники и текущего состояния обучающегося.

Признаками необходимости снизить нагрузку являются выраженное ухудшение координации, потеря технической формы, неспособность выполнять инструкцию и стоп-

команду, необычная заторможенность или возбуждение, жалобы на боль, головокружение, тошноту, выраженную слабость и иные признаки неблагополучия. В таких случаях объем или интенсивность уменьшаются, задание упрощается либо прекращается.

Максимальные силовые усилия, работа со значительными отягощениями и иные высокоинтенсивные средства не вводятся автоматически по аналогии со старой спортивно-подготовительной моделью. Средства силовой подготовки подбираются по возрасту и технике выполнения; педагогическая цель — развить качество движения и физические способности, а не добиться максимального разового результата.

2.18. Восстановление, питьевой режим и педагогический самоконтроль

Восстановительные интервалы являются управляемой частью нагрузки. Педагог планирует чередование работы и отдыха так, чтобы обучающийся сохранял способность качественно выполнять движение и понимать задание. Питьевой режим организуется в соответствии с условиями занятий и санитарными требованиями; ограничение жидкости ради снижения массы тела не является педагогическим средством настоящей Программы.

Обучающиеся последовательно осваивают простейший самоконтроль: умение сообщить об ухудшении самочувствия, отличать рабочее утомление от признаков неблагополучия, оценивать готовность экипировки, соблюдать режим разминки и восстановления. В старших группах добавляется осознанный анализ того, как утомление влияет на технику и тактическое решение.

Снижение массы тела, обезвоживание, жесткое ограничение питания и самостоятельное применение фармакологических средств не могут задаваться тренером-преподавателем как условие освоения ДОРП или допуска к обычному учебному занятию.

2.19. Критерии усложнения учебного задания

Усложнение проводится по нескольким независимым направлениям. Педагог не обязан повышать все параметры одновременно; наоборот, безопасная методика обычно усложняет один-два компонента при сохранении остальных на контролируемом уровне.

Направление усложнения	**Пример**	**Условие**
Координационное	добавление шага, угла, защиты, второй фазы комбинации	базовая структура движения сохраняется без потери равновесия
Скоростное	увеличение темпа выполнения или скорости реакции на сигнал	скорость не разрушает технику и способность остановиться по команде
Тактическое	выбор из нескольких разрешенных вариантов, финт, смена дистанции	обучающийся понимает условие и способен безопасно завершить эпизод
Физическое	увеличение длительности рабочего интервала, числа повторений, умеренного сопротивления	качество движения сохраняется, восстановление адекватно
Контактное	переход от имитации к заданному взаимодействию, затем к ограниченному сопротивлению	сформированы контроль усилия, защита, эмоциональная устойчивость и стоп-команда
Самостоятельность	уменьшение объема подсказки, самостоятельный разбор эпизода	обучающийся способен оценить ошибку и соблюдать установленные границы

Календарный возраст или высокий физический показатель не являются самостоятельным основанием для повышения контактности. Приоритет имеет совокупная педагогическая готовность.

2.20. Ступени педагогического допуска к парной работе

Парная работа строится ступенчато. Переход на следующую ступень является педагогическим решением по конкретному обучающемуся и конкретной задаче, а не автоматическим правом после достижения возраста или выполнения количественного норматива.

Ступень	Характер взаимодействия	Ключевое условие допуска
1	индивидуальная имитация, бой с тенью, координационные задания	понимание движения, безопасной стойки и стоп-команды
2	лаповая и снарядная работа, игровые дистанционные задания	контроль направления, равновесия, дистанции и усилия
3	партнер без сопротивления / заранее заданное действие	точность, предсказуемость, безопасное завершение, немедленная остановка по команде
4	ограниченное сопротивление и выбор из 1–2 заранее определенных решений	стабильность техники, базовая защита, эмоциональный контроль, способность соизмерять усилие
5	вариативное учебное взаимодействие в разрешенном объеме	устойчивая культура безопасности, тактическое понимание и подтвержденная педагогическая готовность

Даже после освоения более высокой ступени педагог вправе вернуть обучающегося к предыдущей форме на конкретном занятии из-за утомления, длительного перерыва, изменения партнера, ухудшения техники, эмоционального состояния или иных факторов безопасности. Это является нормальной регуляцией учебного процесса, а не санкцией.

2.21. Возрастная матрица контактности и форм парного взаимодействия

Возрастная матрица задает верхнюю педагогическую рамку, но не отменяет индивидуального допуска. Во всех возрастах свободный полноконтактный спарринг не является обязательной формой реализации Программы, а контакт в голову не является обязательным критерием освоения.

Возраст	Основная парная форма	Контакт в голову	Основной критерий качества
7–10 лет	дистанционные, игровые и заранее заданные партнерские упражнения; работа по лапам/мишеням	удары в голову партнера не выполняются; допустимо только обозначение дистанции без касания	контроль пространства, точность, стоп-команда, уважение к партнеру
11–13 лет	условно-парные задания с заранее установленными действиями и ограниченным сопротивлением	для 11-летних — без ударного контакта; для 12–13 лет — только техническое обозначение/легкое контролируемое касание по заданию и при полной управляемости, без установки на силу	техника, защита, дистанция, управление усилием, эмоциональная устойчивость
14–15 лет	ограниченные ситуационные задания, защитно-ответная и контратакующая работа, вариативный выбор в заданных рамках	только легкий контролируемый контакт при специальном задании, соответствующей экипировке и готовности; не является обязательным результатом	сохранение техники и безопасности при усложнении тактической задачи
16–17 лет	вариативное учебное взаимодействие в разрешенном объеме, индивидуализированные	может использоваться только как ограниченное техническое	осознанность, вариативность, самоконтроль, ответственность за

Возраст	Основная парная форма	Контакт в голову	Основной критерий качества
	тактические задачи	задание при полной управляемости, экипировке и педагогическом контроле; не служит универсальным критерием освоения	партнера

Термин «спарринг» в рабочей речи может использоваться только для конкретно регламентированного учебного взаимодействия с обозначенными правилами, интенсивностью и стоп-командой. Он не означает разрешение на свободное силовое противоборство и не подменяет систему педагогического допуска.

2.22. Подбор партнеров и организация парной работы

При подборе партнеров учитываются возраст, масса и антропометрические различия, двигательный опыт, способность контролировать действие, эмоциональная устойчивость, текущая утомленность и конкретная задача. Формальное совпадение возраста или веса не является достаточным условием безопасной пары.

Перед началом упражнения педагог обозначает исходную дистанцию и положение, разрешенные действия и зоны, интенсивность, очередность ролей, критерий завершения и стоп-команду. Самовольное расширение задания, повышение силы, добавление неразрешенных ударов или переход к свободному обмену ударами не допускаются.

Если один партнер систематически не способен соизмерять усилие, выполняет действия после стоп-команды или использует физическое преимущество вне условия, парная работа немедленно прекращается и заменяется более контролируемой формой до восстановления безопасного поведения.

2.23. Снаряды, инвентарь и защитная экипировка

Перед использованием проверяются исправность и надежность крепления мешков, лап, настенных подушек, пневматических и иных боксерских снарядов, состояние покрытия, отсутствие посторонних предметов и достаточность свободного пространства. Поврежденный или ненадежно закрепленный инвентарь исключается из работы до устранения неисправности.

Защитная экипировка подбирается по размеру и характеру задания. В зависимости от формы работы могут использоваться боксерские перчатки, бинты или иные средства защиты кистей, капа, защитный шлем, защитные элементы для туловища и паховой области и иная разрешенная экипировка. Конкретный комплект определяется задачей, возрастом, правилами безопасности и применимыми требованиями.

Наличие защитной экипировки не превращает жесткий контакт в безопасный и не отменяет дозирование усилия. Экипировка является дополнительным средством снижения отдельных рисков, а основными средствами профилактики остаются педагогический контроль, техника, подбор партнера и ограничение интенсивности.

2.24. Контакт в область головы и алгоритм при подозрении на травму головы

Действия в направлении головы относятся к зоне повышенного педагогического контроля. Они не используются как обязательное доказательство освоения техники и не должны вводиться раньше, чем сформированы дистанция, защита, способность контролировать силу, стоп-команда и эмоциональная устойчивость. Любое сомнение в готовности разрешается в пользу бесконтактной, снарядной или заранее обусловленной формы.

При подозрении на травму головы, сотрясение или иное неблагополучие после воздействия в область головы применяется единый алгоритм: немедленно остановить упражнение; исключить дальнейший контакт; оценить безопасность обстановки и оказать первую помощь в пределах компетенции; привлечь медицинского работника и/или вызвать скорую медицинскую помощь при наличии показаний; информировать ответственных лиц и родителей (законных представителей) по локальному порядку; документировать происшествие в предусмотренных случаях.

Возврат к контактной работе в этот же день только на основании субъективного улучшения самочувствия не допускается. Дальнейший допуск определяется в соответствии с медицинскими требованиями и локальным порядком, а не решением обучающегося или желанием «закончить тренировку».

2.25. Организация соревновательной и событийной деятельности

Соревнования, учебные матчи, фестивали, открытые занятия и иные физкультурные или спортивные мероприятия могут использоваться как дополнительный образовательный опыт, если соответствуют возрасту, уровню готовности и требованиям безопасности. Они не являются обязательным условием освоения Программы.

Участие в официальном соревновании возможно только при наличии соответствующей возрастной, половой и весовой категории в действующих правилах вида спорта и положении (регламенте) конкретного соревнования, а также при выполнении требований к допуску и экипировке. Соревновательные категории правил бокса не подменяют образовательные группы настоящей Программы.

Подготовка к соревнованию не должна вытеснять общеразвивающее содержание, форсировать контактность, превращать снижение массы тела или обезвоживание в педагогическую задачу либо создавать ситуацию, когда отказ от соревнования воспринимается как неуспешное освоение Программы.

2.26. Текущий педагогический контроль в ходе занятий

Текущий контроль встроен в образовательный процесс и используется прежде всего для коррекции. Педагог оценивает понимание задания, качество движения, способность сохранять равновесие и дистанцию, технику ударов и защит, контроль усилия, соблюдение стоп-команды, умение работать с партнером, динамику физических качеств и степень самостоятельности.

Контрольные задания подбираются так, чтобы проверять конкретный образовательный результат минимально необходимым уровнем риска. Если техническое или тактическое умение

можно достоверно оценить на лапах, снаряде, в имитации или условно-парной ситуации, свободный бой не требуется.

Количественные показатели применяются только при одинаковой процедуре тестирования и возрастной адекватности. Нормативы ФССП и контрольно-переводные требования спортивной подготовки не переносятся автоматически в оценочную систему ДОРП.

2.27. Продолжение обучения и переход между возрастными маршрутами

Основным организационным ориентиром перехода к следующему возрастному маршруту является достижение соответствующего возраста к началу нового учебного периода. При этом содержание следующего маршрута вводится с учетом фактической готовности, а не как автоматическое разрешение на более контактную или интенсивную работу.

Если обучающийся продолжает занятия в той же возрастной группе в следующий учебный год, содержание не дублируется механически: сохраняются утвержденные часы и обязательные содержательные блоки, а педагог повышает вариативность, самостоятельность, качество и сложность задач по результатам диагностики. Это соответствует логике, закрепленной в разделе I.

Освоение ДОРП может создать предпосылки для добровольного перехода к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, но не устанавливает такой переход обязательным. При выборе спортивной подготовки применяются отдельные требования и процедуры, действующие для соответствующей программы.

2.28. Пропуски занятий, перерывы и восстановление образовательной последовательности

После продолжительного пропуска, заболевания, травмы или иного перерыва обучающийся не возвращается автоматически к прежней интенсивности и ступени парной работы. Педагог оценивает фактическую готовность, при необходимости временно возвращает базовые упражнения, снижает объем и сопротивление и заново проверяет соблюдение ключевых правил безопасности.

Пропущенные академические часы не компенсируются механическим увеличением нагрузки в одном занятии или созданием избыточного контактного блока. Способ организационного восстановления материала определяется локальным порядком и педагогической целесообразностью при сохранении здоровья обучающегося.

После медицинского ограничения или травмы возвращение к потенциально травмоопасным заданиям возможно только в границах действующего допуска и фактической педагогической готовности. Тренер-преподаватель не сокращает установленный медицинский срок и не заменяет медицинское решение собственным.

2.29. Организация воспитательной, этической и антидопинговой работы

Воспитательная работа реализуется как в специально учитываемых мероприятиях, так и ежедневно через правила организации занятия: уважительное обращение, соблюдение очередности и партнерской роли, ответственность за силу собственного действия, прекращение

работы по команде, недопустимость унижения, травли, принуждения к контакту и демонстрации превосходства над менее подготовленным обучающимся.

Fair Play раскрывается через честное соблюдение условий, уважение к партнеру, сопернику, судье и педагогу, признание ошибки, отказ от опасного преимущества и понимание того, что техническое превосходство увеличивает ответственность за безопасность другого человека.

Антидопинговая грамотность формируется в возрастно адекватном объеме с использованием актуальных официальных материалов. Тренер-преподаватель не дает медицинских назначений и не формирует у несовершеннолетних практику самостоятельного приема препаратов или добавок ради результата. Отдельные тематические часы учитываются в соответствии с учебным планом без двойного подсчета с теоретической подготовкой.

2.30. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Учреждение формирует у родителей единое понимание общеразвивающего статуса Программы: образовательный прогресс оценивается по технике, физическому развитию, безопасности, дисциплине, знаниям и индивидуальной динамике, а не по количеству спарринговв, жесткости контакта или обязательным победам.

Родители информируются в установленном порядке о расписании, требованиях к форме и экипировке, правилах поведения, характере парной работы, контрольных мероприятиях и значимых организационных изменениях. При необходимости обратная связь конкретизирует, что обучающийся уже освоил, какие безопасные навыки требуют закрепления и какие ограничения должны соблюдаться.

Родители не привлекаются к самостоятельной организации контактных заданий дома, форсированию нагрузки, «сгонке веса», подбору лекарственных или фармакологических средств. Медицинские вопросы решаются с участием компетентных медицинских работников.

2.31. Обучающиеся с особыми образовательными потребностями и ОВЗ

При наличии обучающихся с особыми образовательными потребностями педагог применяет доступные способы объяснения, демонстрации и дозирования, если это не противоречит медицинскому допуску и позволяет обеспечить безопасность самого обучающегося и партнеров. Адаптация обычного задания может включать изменение темпа, числа элементов, дистанции, вида снаряда, объема подсказки и формы обратной связи.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательный процесс организуется с учетом требований законодательства к адаптированным дополнительным общеобразовательным программам и специальным условиям, включая соответствующие заключения и документы в установленных случаях. Настоящая общеразвивающая Программа сама по себе не подменяет индивидуально необходимую адаптированную программу.

Если безопасный вариант конкретного контактного или скоростного упражнения подобрать невозможно, упражнение исключается или заменяется функционально близкой формой. Медицинские противопоказания и ограничения не корректируются педагогом самостоятельно.

2.32. Кадровые условия и распределение ответственности

Педагогическую деятельность осуществляют лица, соответствующие установленным квалификационным требованиям. Тренер-преподаватель отвечает за планирование занятия, организацию пространства, инструктаж, подбор упражнений и партнеров, педагогическое дозирование нагрузки, остановку опасной работы, текущий контроль и ведение предусмотренной документации в пределах должностных обязанностей.

Инструкторско-судейская практика обучающихся проводится только под непосредственным контролем педагогического работника и не означает передачи несовершеннолетнему ответственности за самостоятельный допуск, оценку состояния здоровья, организацию контактной работы или оказание медицинской помощи.

Медицинские работники, администрация и иные ответственные лица действуют в пределах своих полномочий и локально установленного взаимодействия. Педагог не подменяет компетенцию медицинского работника, а медицинский допуск не подменяет текущий педагогический контроль безопасности конкретного упражнения.

2.33. Материально-технические и санитарно-гигиенические условия

Занятия проводятся в условиях, позволяющих обеспечить безопасное перемещение, работу на снарядах и разделение пар. Помещение, покрытие, вентиляция, освещение, температурный режим, санитарное содержание и использование оборудования должны соответствовать требованиям, действующим на дату реализации. С 01.09.2026 в применимой части учитываются СП 2.4.2.4283-26.

Условие	**Минимальная организационная рамка**
Спортивное пространство	ровное и исправное покрытие; отсутствие посторонних предметов и опасных зон; достаточное расстояние между работающими; безопасный доступ к выходам
Боксерские снаряды и инвентарь	исправность, надежность крепления, соответствие росту/задаче; исключение поврежденного оборудования из работы
Защитная экипировка	исправность, соответствие размеру и заданию; индивидуальное или гигиенически безопасное использование в соответствии с локальным порядком
Санитарные условия	соблюдение действующих требований к помещениям, уборке, проветриванию, питьевому режиму и иным санитарно-гигиеническим условиям
Первая помощь и связь	доступность аптечки/укладки в установленной комплектации, средств связи и понятного локального алгоритма действий при травме или ухудшении самочувствия
Документация	журнал занятий, сведения о допуске в предусмотренных случаях, локальные инструкции, формы педагогического контроля и фиксации происшествий

Материально-техническая обеспеченность не оценивается только количеством снарядов. Критично, чтобы фактическая организация пространства позволяла педагогу видеть обучающихся, своевременно остановить опасное действие и не допускать пересечения траекторий работающих пар.

2.34. Первая помощь и действия при нештатной ситуации

Первая помощь оказывается в пределах компетенции и в соответствии с действующим порядком, в том числе приказом Минздрава России от 03.05.2024 № 220н. Работники должны знать локальный алгоритм вызова медицинского работника и скорой медицинской помощи,

расположение средств первой помощи, порядок информирования администрации и родителей (законных представителей).

При травме, потере сознания, нарушении дыхания, кровотечении, судорожном приступе, выраженном ухудшении самочувствия или ином состоянии, потенциально угрожающем жизни и здоровью, занятие в соответствующей зоне немедленно прекращается, обеспечиваются безопасные условия и выполняются предусмотренные мероприятия первой помощи до передачи пострадавшего медицинским работникам.

После любого значимого происшествия педагог не стремится восстановить учебный план в тот же день за счет увеличения нагрузки оставшейся группы. Приоритетом является безопасность, корректная фиксация обстоятельств и последующий анализ организационных причин для профилактики повторения.

2.35. Документационное сопровождение, контроль качества организации и связь с последующими разделами

Организация образовательного процесса отражается в утвержденной Программе, календарном учебном графике, расписании, рабочем календарно-тематическом планировании, журнале учета занятий, материалах педагогического контроля, сведениях о предусмотренных допусках и иной документации, установленной локальными актами Учреждения.

При документировании не допускаются двойной учет одного академического часа, подмена возрастных маршрутов этапами спортивной подготовки, фиксация обязательного спортивного разряда как результата ДОРП или автоматическое засчитывание участия в соревновании в качестве аттестации. Рабочие документы должны использовать единую модель 46 недель и 138 / 276 / 414 / 552 часа.

Качество организационной реализации оценивается по соответствию фактической нагрузки Программе, сохранности утвержденных часов, доступности и возрастной адекватности заданий, наличию педагогического контроля, соблюдению правил безопасности, исправности условий, корректности документации и возможности проследить индивидуальную образовательную динамику.

Настоящий раздел является организационной основой раздела III «Учебное планирование», разделов IV–V о содержании подготовки, раздела VI о результатах и контроле и приложений 1–13. При последующем редактировании числовые параметры, периодизация и

III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Назначение учебного планирования

Учебное планирование переводит цели, задачи и организационные условия Программы в конкретный годовой объем образовательной деятельности. Оно обеспечивает единство возрастной модели, содержания занятий, планируемых результатов и педагогического контроля. Учебный план является внутренней конструкцией дополнительной общеразвивающей программы и не воспроизводит нормативы объемов этапов спортивной подготовки.

При распределении часов соблюдаются четыре неизменных параметра: 46 учебных недель; 3/6/9/12 академических часов в неделю соответственно возрастным группам 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет; годовые объемы 138/276/414/552 академических часа; продолжительность одного академического часа 45 минут при 15-минутном перерыве между последовательными академическими часами, не входящем в учебный объем.

3.2. Контрольная возрастно-часовая модель

Возраст	Недель	Акад. ч/нед.	Акад. ч/год	Контроль расчета
7–10 лет	46	3	138	46 × 3 = 138
11–13 лет	46	6	276	46 × 6 = 276
14–15 лет	46	9	414	46 × 9 = 414
16–17 лет	46	12	552	46 × 12 = 552

Указанные годовые объемы являются контрольными итогами для всех таблиц, календарно-тематического планирования и приложений. Перераспределение часов внутри учебного года допускается только при сохранении общего утвержденного объема соответствующей возрастной группы и логики Программы.

3.3. Структура учебного плана

Для обеспечения целостности образовательного процесса выделяются следующие взаимосвязанные компоненты: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); техническая подготовка; тактическая и интеграционная подготовка; снарядная и условно-парная работа; воспитательная и антидопинговая работа; контроль и аттестация; инструкторско-судейская практика. Практическая подготовка является расчетным подытогом пяти практических компонентов — ОФП, СФП, технической, тактико-интеграционной и снарядной/условно-парной работы — и не образует дополнительного самостоятельного объема сверх них.

Выделение компонентов необходимо для планирования и учета. На конкретном занятии несколько компонентов могут методически сочетаться, однако каждый фактически проведенный академический час при годовом учете относится только к одному ведущему разделу учебного плана. Один и тот же час не может одновременно увеличивать показатели двух или нескольких строк сводного учебного плана. Это правило распространяется также на интегрированные занятия, контрольные задания, воспитательные мероприятия и антидопинговые темы.

3.4. Сводный учебный план

Раздел подготовки	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретическая подготовка	6	10	14	18

Раздел подготовки	7–10	11–13	14–15	16–17
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	92	124	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интеграционная подготовка	8	18	34	54
Снарядная и условно-парная работа	4	8	18	28
Практическая подготовка всего (расчетный подытог; повторно в ИТОГО не суммируется)	**126**	**252**	**382**	**498**
Воспитательная и антидопинговая работа	2	4	6	8
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
ИТОГО	138	276	414	552

3.5. Математическая проверка учебного плана

7–10 лет: 6 + 54 + 20 + 40 + 8 + 4 + 2 + 4 + 0 = 138 академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

11–13 лет: 10 + 92 + 48 + 86 + 18 + 8 + 4 + 8 + 2 = 276 академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

14–15 лет: 14 + 124 + 78 + 128 + 34 + 18 + 6 + 10 + 2 = 414 академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

16–17 лет: 18 + 142 + 110 + 164 + 54 + 28 + 8 + 14 + 14 = 552 академических часов. Расхождение с утвержденным годовым объемом: 0.

Практическая подготовка как расчетный подытог: 7–10 лет — 54 + 20 + 40 + 8 + 4 = 126 часов; 11–13 лет — 92 + 48 + 86 + 18 + 8 = 252 часа; 14–15 лет — 124 + 78 + 128 + 34 + 18 = 382 часа; 16–17 лет — 142 + 110 + 164 + 54 + 28 = 498 часов. Эти значения входят в годовой объем через соответствующие пять строк учебного плана и повторно к годовому итогу не прибавляются.

3.6. Методическая логика изменения структуры нагрузки по возрастам

В группе 7–10 лет основой являются ОФП, координационная двигательная школа и техническое ознакомление. Это снижает риск ранней узкой специализации и создает фундамент для последующего освоения боевой стойки, передвижений, ударов руками, защит и дистанции.

В 11–13 лет увеличиваются СФП, техническая подготовка и первые системные тактические задачи. В 14–15 лет возрастает доля комбинаций, защитно-ответных и ситуационных заданий, специальной работоспособности и анализа учебной ситуации. В 16–17 лет усиливаются вариативность, индивидуализация технических решений, самостоятельность и инструкторско-судейская грамотность.

3.7. Теоретическая подготовка

Теоретический объем составляет 6/10/14/18 часов. В него включаются безопасность, основы физической культуры, история и терминология бокса, правила вида спорта в возрастно

адекватном объеме, гигиена и восстановление, основы самоконтроля, спортивная этика и антидопинговая грамотность.

3.8. Общая физическая подготовка

ОФП составляет 54/92/124/142 часа и формирует фундамент двигательной подготовленности. Содержание включает координацию, быстроту, силу, общую выносливость, гибкость и мобильность, равновесие, гимнастическую и игровую подготовку. Приоритетом является качество движения и возрастная адекватность, а не максимальные силовые или скоростные показатели.

3.9. Специальная физическая подготовка

СФП составляет 20/48/78/110 часов. Она развивает способности, специфичные для бокса: устойчивость боевой стойки, специальные передвижения, согласование работы ног, корпуса и рук, быстроту одиночного и серийного действия, чувство дистанции и ритма, специальную скоростно-силовую выносливость, реакцию и способность сохранять качество техники при дозированном утомлении.

3.10. Техническая подготовка

Техническая подготовка составляет 40/86/128/164 часа и охватывает боевую стойку и передвижения, прямые, боковые удары и удары снизу, защитные действия руками и перемещением корпуса, уклоны и нырки, серии ударов, защитно-ответные действия, контроль дистанции и безопасное завершение эпизода.

3.11. Тактическая и интеграционная подготовка

На тактическую и интеграционную подготовку отводится 8/18/34/54 часа. Она связывает отдельные технические действия в осмысленные учебные решения: управление дистанцией и углом, выбор момента атаки и ответа, финт, изменение ритма, работа первым и вторым номером, выход после серии, ограниченная контратака и анализ эпизода.

На младшем возрасте тактическая задача выражается в игровом выборе и реакции на сигнал. На старших возрастах используются ситуационные задания с ограниченным, а затем вариативным выбором.

3.12. Снарядная и условно-парная работа

Объем 4/8/18/28 часов выделяется для целенаправленной работы на лапах, мешках, настенных подушках и иных безопасных снарядах, а также в парах с заранее определенными ограничениями. Этот раздел не является синонимом свободного спарринга. Его назначение — точность, ритм, дистанция, контроль усилия и безопасное применение ранее освоенных элементов.

3.13. Воспитательная и антидопинговая работа

На специально учитываемые тематические мероприятия отводится 2/4/6/8 часов. При этом воспитательная составляющая реализуется также интегрированно во всех занятиях. Темы включают спортивную этику, уважение к партнеру, профилактику агрессии и буллинга, здоровый образ жизни, ответственность за собственное поведение и возрастно адекватную антидопинговую грамотность.

Для исключения двойного учета антидопинговые знания, изучаемые в составе теоретической подготовки 6/10/14/18 часов, учитываются как теория. Отдельные воспитательные и профилактические мероприятия учитываются в объеме 2/4/6/8 часов только тогда, когда они проводятся как самостоятельная образовательная единица. Один фактически проведенный академический час не может одновременно засчитываться в оба раздела.

3.14. Контроль и аттестация

Контрольный объем составляет 4/8/10/14 часов. Он включает входную диагностику в необходимом объеме, текущие контрольные задания, промежуточную и итоговую оценку. Нормативы ФССП не переносятся автоматически в общеразвивающую программу. Используются педагогически обоснованные критерии, одинаковые процедуры тестирования и оценка индивидуальной динамики.

3.15. Инструкторско-судейская практика

На возрастных группах 11–13 и 14–15 лет предусматривается по 2 часа ознакомительного характера; в 16–17 лет — 14 часов. Содержание включает команды и жесты, организацию безопасного упражнения, помощь в подготовке инвентаря, проведение части разминки и анализ простого учебного эпизода под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

Инструкторско-судейская практика не означает самостоятельного допуска несовершеннолетнего к педагогической или судейской деятельности и используется исключительно как образовательный и профориентационный компонент.

3.16. Возрастная матрица содержания

Компонент	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
ОФП	ведущая двигательная база	системное развитие	поддержание + развитие	индивидуализация и поддержание
СФП	простые специальные движения	базовые специальные комплексы	специальная работоспособность	вариативная специальная работоспособность
Ударная школа	имитация/снаряды, контроль	базовые удары и простые серии	вариативные серии и защитно-ответные действия	вариативность и индивидуальные решения
Защитная школа	стойка, руки, отход, реакция	подставки, отбивы, уклоны	уклоны/нырки, защита–ответ	вариативная защита и контратака

Компонент		7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
Период	Доля 46-недельного цикла				
Вводно-адаптационный, 1–8 недели	8/46 ≈ 17,4 %				
Базово-развивающий I, 9–19 недели	11/46 ≈ 23,9 %				
Базово-развивающий II, 20–30 недели	11/46 ≈ 23,9 %				
Интеграционный, 31–40 недели	10/46 ≈ 21,7 %				
Контрольно-закрепляющий, 41–46 недели	6/46 ≈ 13,0 %				
Дистанция и передвижения		базовая ориентация	контроль дальней/средней дистанции	угол, ритм, вход/выход	индивидуальное управление пространством
Интеграция		ознакомление	простые связки атака–защита–выход	системные связки и ситуации	вариативные связки
Тактика		реакция и выбор направления	выбор из 1–2 решений	ситуационные задачи	анализ и индивидуализация

3.17. Примерная педагогическая периодизация годового объема

46-недельный цикл строится как последовательность пяти педагогических периодов: вводно-адаптационного, базово-развивающего I, базово-развивающего II, интеграционного и контрольно-закрепляющего. Их конкретное календарное наполнение определяется календарно-тематическим планированием; эти периоды не являются этапами спортивной подготовки.

3.18. Правила календарно-тематического распределения

Календарно-тематическое планирование разрабатывается на учебный год для конкретной группы на основе сводного учебного плана. Сумма часов по каждому виду подготовки за год должна совпадать с утвержденной таблицей 3.4. Допускается изменение последовательности тем в зависимости от состава группы, календаря Учреждения и педагогической ситуации, если сохраняются общий объем, безопасность и планируемые результаты.

Если занятие сочетает несколько средств подготовки, в учете определяется ведущая образовательная задача академического часа. Это исключает ситуацию, когда один фактически проведенный час одновременно засчитывается, например, и в ОФП, и в техническую подготовку.

3.19. Планирование учебной нагрузки внутри недели

Недельный объем 3/6/9/12 академических часов распределяется расписанием Учреждения. При планировании учитываются возраст, восстановление, чередование нагрузок и организационные условия. Чем выше недельный объем, тем важнее чередовать физически и координационно напряженные блоки с техническими, теоретическими, восстановительными и контрольными задачами.

Перерыв 15 минут между последовательными академическими часами не учитывается как учебное время и не увеличивает показатели 3/6/9/12 часов в неделю.

3.20. Планирование при пропусках и изменениях календаря

Пропущенные обучающимся занятия не компенсируются резким увеличением индивидуальной нагрузки. Педагог восстанавливает логическую последовательность через подводящие задания и повторение ключевых элементов. При изменении календаря по организационным причинам Учреждение обеспечивает реализацию утвержденного содержания в порядке, допускаемом законодательством и локальными актами, без фиктивного учета непроведенных часов.

3.21. Соотношение учебного плана и соревнований

Соревновательная деятельность не выделяется как обязательный самостоятельный объем, который должен быть освоен каждым обучающимся. При участии в официальном или учебном мероприятии его образовательное содержание соотносится с соответствующим разделом Программы и отражается в документации в установленном Учреждением порядке. Количество соревнований не используется как универсальный критерий освоения ДОРП.

3.22. Недопустимость механического переноса спортивно-подготовительных нормативов

ФССП по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076, может использоваться для профессиональной ориентации педагога и понимания дальнейшей спортивной траектории, однако его нормативные объемы, требования к этапам, контрольные нормативы и спортивная квалификация не становятся обязательными требованиями настоящей ДОРП.

3.23. Внутренняя согласованность раздела

Учебный план связан с разделом I через цели, задачи, возрастную модель и границы ДОРП; с разделом II — через режим, 46-недельную организацию, периодизацию и правила безопасности; с разделом IV — через 6/10/14/18 часов теории; с разделом V — через практические подытоги 126/252/382/498 часов; с разделом VI — через 4/8/10/14 часов контроля и систему педагогической оценки. Приложения 1–3 должны воспроизводить те же календарные и часовые показатели без расхождений, а приложения 5–11 — обеспечивать их диагностическое, безопасностное и методическое сопровождение.

3.24. Практическая подготовка как расчетная совокупность

Практическая часть Программы планируется как взаимосвязанная система ОФП, СФП, технической, тактической и интеграционной подготовки, а также снарядной и условно-парной работы. Ее расчетный объем составляет 126/252/382/498 академических часов соответственно возрастным группам 7–10, 11–13, 14–15 и 16–17 лет.

Показатель «практическая подготовка всего» является контрольным подытогом, а не дополнительной строкой нагрузки. Поэтому он используется для сверки структуры Программы, раздела V и приложений, но не суммируется повторно с составляющими его компонентами. Такой подход исключает завышение годового объема и обеспечивает однозначность учета.

3.25. Распределение общего объема по пяти педагогическим периодам

Поскольку недельная нагрузка внутри соответствующего возрастного маршрута фиксирована на протяжении расчетных 46 недель, общий объем каждого педагогического периода определяется произведением количества недель периода на недельный объем. Контрольная периодная матрица применяется единообразно в разделах II–III и приложении 3.

Период	Недели	7–10 лет	11–13 лет	14–15 лет	16–17 лет
I. Вводно-адаптационный	1–8 (8 недель)	24	48	72	96
II. Базово-развивающий I	9–19 (11 недель)	33	66	99	132
III. Базово-развивающий II	20–30 (11 недель)	33	66	99	132
IV. Интеграционный	31–40 (10 недель)	30	60	90	120
V. Контрольно-закрепляющий	41–46 (6 недель)	18	36	54	72
ИТОГО	46 недель	138	276	414	552

Распределение отдельных содержательных компонентов по периодам может различаться: например, во вводном периоде выше доля диагностики, безопасности, ОФП и базовой техники, а в интеграционном — тактических и условно-парных задач. При этом к окончанию 46-й недели сумма по каждому разделу подготовки обязана точно совпасть со сводным учебным планом.

3.26. Иерархия документов учебного планирования

Планирование осуществляется по принципу подчиненности документов: настоящая Программа устанавливает обязательную возрастно-часовую и содержательную рамку; календарный учебный график фиксирует 46-недельный цикл; сводный учебный план задает годовые объемы по компонентам; календарно-тематический план конкретизирует последовательность тем; расписание определяет фактическое размещение занятий; журнал отражает реально проведенную образовательную деятельность; карты контроля фиксируют педагогическую динамику.

Ни расписание, ни календарно-тематический план, ни журнал не могут самостоятельно изменять утвержденные годовые объемы 138/276/414/552 часов или превращать возрастные маршруты в этапы спортивной подготовки. При обнаружении расхождения корректируется рабочий документ более низкого уровня, а не контрольная матрица Программы.

3.27. Правила учета академических часов и исключение двойного подсчета

Единицей годового учета является академический час продолжительностью 45 минут. Если последовательные академические часы объединены расписанием в одно занятие, каждый из них учитывается отдельно по своей ведущей образовательной задаче. Пятнадцатиминутный перерыв между последовательными академическими часами в учебный объем не включается.

Интегрированное содержание не означает двойной учет. Например, если в техническом академическом часе используются упражнения ОФП как разминка, час остается техническим; если в часе тактической подготовки повторяется ранее изученная техника, он учитывается как тактико-интеграционный; если отдельное воспитательное мероприятие включает антидопинговую тему, оно относится к соответствующему предусмотренному разделу только один раз. Основанием для учета является фактически проведенная ведущая образовательная задача.

3.28. Планирование структуры отдельного занятия

Конкретная композиция занятия определяется возрастом, задачами периода и текущей готовностью группы. Как правило, предусматриваются организационно-подготовительная часть, основная часть и завершение занятия с восстановлением и краткой обратной связью. Жестко фиксированное процентное соотношение частей не устанавливается, поскольку содержание различается в зависимости от темы и количества последовательных академических часов.

Перед координационно сложными, скоростными и условно-парными заданиями обучающиеся должны быть подготовлены разминкой и подводящими упражнениями. Потенциально контактные задания не ставятся в конец занятия только ради «добора нагрузки» при выраженном утомлении. При снижении контроля движения интенсивность уменьшается, а образовательная задача переводится в более безопасную форму.

3.29. Логика недельного планирования по возрастным маршрутам

Возраст	Недельный объем	Планировочный акцент
7–10 лет	3 акад. часа	частая смена двигательных задач, игровая координация, ОФП, базовая техника, безопасность; минимизация монотонной и контактной нагрузки
11–13 лет	6 акад. часов	чередование ОФП/СФП, техники, простых тактических задач и снарядной работы; достаточное восстановление между более интенсивными блоками
14–15 лет	9 акад. часов	сочетание физической, технической и тактической работы; дозированная специальная работоспособность; недопустимость накопления неконтролируемого контактного утомления
16–17 лет	12 акад. часов	вариативное чередование компонентов, индивидуальные акценты, аналитические и инструкторско-судейские задачи; контроль суммарной интенсивности и восстановления

Количество занятий и сочетание академических часов в конкретные дни определяются расписанием Учреждения с учетом действующих санитарных требований и организационных условий. Недельный объем не должен механически концентрироваться в чрезмерно продолжительные непрерывные занятия.

3.30. Планирование и регулирование физической нагрузки

Нагрузка рассматривается многомерно: учитываются объем работы, интенсивность, плотность занятия, координационная сложность, характер сопротивления, степень контактности и продолжительность восстановления. Повышение сложности не должно происходить за счет одновременного максимального увеличения всех параметров.

Приоритетом является устойчивое качественное выполнение. Если увеличение скорости, количества повторений или сопротивления приводит к разрушению стойки, потере равновесия, нарушению защиты, невозможности выполнить стоп-команду либо ухудшению самочувствия, нагрузка снижается. Для младших групп преимущественно усложняется координационная задача, а не силовое воздействие; для старших — вариативность и самостоятельность решения не подменяются ростом жесткости контакта.

3.31. Последовательность планирования технического материала по боксу

Техническое содержание выстраивается от пространственной и позиционной основы к сочетанию действий. Сначала закрепляются боксерская стойка, положение кисти и кулака, равновесие, передвижения и безопасное возвращение в исходную позицию; далее — прямые

удары, удары в туловище, боковые удары и удары снизу, базовые защиты подставкой и отбивом, уходы, уклоны и ныряки; затем — двойки, серии, сочетания защиты и ответа, управление дистанцией и завершение эпизода.

Последовательность не является механическим перечнем, одинаковым для всех групп. Ранее изученные элементы постоянно возвращаются в более сложном контексте. Новое действие вводится только при наличии необходимых двигательных предпосылок. В содержание не включаются удары ногами, коленями, локтями, бросковая или борцовская техника, поскольку они не относятся к технической структуре бокса в рамках настоящей Программы.

3.32. Планирование тактической и интеграционной подготовки

Тактическое содержание вводится через понятную учебную ситуацию: выбор дистанции, начало и завершение атаки, ответ после защиты, встречное действие, изменение угла, финт, смену темпа и ритма, работу первым и вторым номером, действия у канатов и выход из ограниченного пространства. На младших возрастах преобладают реакция на сигнал и выбор из ограниченного числа решений; на старших — ситуационная вариативность и анализ причин выбора.

Тактическая задача не используется как основание для преждевременного свободного противоборства. Если нужная компетенция может быть сформирована через бой с тенью, лапы, снаряд, дистанционное или строго обусловленное парное задание, предпочтение отдается этой форме до появления устойчивой педагогической готовности к усложнению.

3.33. Планирование снарядной и условно-парной работы

Снарядная и условно-парная работа имеет самостоятельный годовой объем 4/8/18/28 часов. Она планируется для закрепления точности, ритма, дистанции, координации, защитно-ответных связок и контроля усилия. Используются лапы, мешки, пневматические и иные боксерские снаряды при наличии, а также партнерские задания с заранее установленными действиями, зонами, интенсивностью и стоп-командой.

Планирование этого раздела подчиняется возрастной матрице контактности раздела II и приложению 9. Свободный полноконтактный спарринг не является обязательным содержанием этих часов. Контакт в голову не используется как обязательный критерий освоения техники, а переход к более сложной форме взаимодействия определяется педагогической готовностью, безопасностью и состоянием обучающегося.

3.34. Планирование контроля, диагностики и аттестационных мероприятий

Специально учитываемый объем контроля составляет 4/8/10/14 часов. В него включаются запланированные диагностические и контрольные процедуры, промежуточная и итоговая педагогическая оценка. Текущее наблюдение тренера-преподавателя во время обычного занятия является частью педагогического процесса и само по себе не создает дополнительного часа сверх учебного плана.

Контроль планируется так, чтобы оценивать знания, качество движения, безопасность, индивидуальную динамику, способность применять изученное в заданных условиях и культуру взаимодействия. Контрольно-переводные нормативы ФССП, обязательный спортивный разряд,

победа в соревновании и жесткий спарринг не используются как универсальные условия успешного освоения ДОРП.

3.35. Планирование воспитательной, антидопинговой и инструкторско-судейской деятельности

Отдельно учитываемая воспитательная и антидопинговая работа составляет 2/4/6/8 часов. Эти часы планируются как самостоятельные образовательные единицы: тематическая беседа, разбор ситуации, работа с официальным материалом, мероприятие по спортивной этике, профилактике агрессии, культуре здоровья или чистому спорту. Воспитательная функция при этом сохраняется во всех занятиях и не ограничивается только указанными часами.

Инструкторско-судейская практика составляет 0/2/2/14 часов. Для 11–13 и 14–15 лет она носит ознакомительный характер; для 16–17 лет может включать более системную работу с командами, жестами, организацией безопасного упражнения, разбором эпизода и проведением части разминки под непосредственным контролем педагога. Эти часы не означают самостоятельного допуска несовершеннолетнего к педагогической или официальной судейской деятельности.

3.36. Индивидуализация календарно-тематического планирования

Индивидуализация осуществляется внутри утвержденной возрастно-часовой модели и не изменяет общий годовой объем группы. Педагог может варьировать количество повторений, сложность координации, длину серии, дистанцию, темп, сопротивление, вид снаряда, объем подсказки и степень самостоятельности. Более высокий уровень подготовленности не требует автоматического увеличения контактности.

При временном снижении готовности после болезни, длительного пропуска или выраженного утомления допускается возврат к подводящим упражнениям и более простому варианту темы. Такая адаптация отражает фактическую образовательную потребность и не является «откатом на этап» спортивной подготовки. Пропущенные часы обучающегося не компенсируются форсированным увеличением индивидуальной нагрузки.

3.37. Внутренняя проверка календарно-тематического плана и связь с приложениями

Перед утверждением рабочего календарно-тематического плана проверяются: соответствие возрастной группе; ровно 46 учебных недель; недельный объем 3/6/9/12 часов; годовой итог 138/276/414/552 часа; совпадение часов по каждому разделу со сводным учебным планом; сохранение периодизации 8+11+11+10+6; отсутствие двойного учета; соответствие контактности и безопасности разделу II и приложению 9; наличие предусмотренных контрольных, воспитательных и инструкторско-судейских часов.

Приложение 1 должно подтверждать календарный цикл, приложение 2 — воспроизводить сводный учебный план, приложение 3 — периодную модель, приложения 5–8 — обеспечивать педагогический контроль, приложение 9 — безопасность и контактность, а приложения 10–11 — индивидуальную динамику и методическую организацию занятия. При расхождении рабочая документация приводится в соответствие с контрольными параметрами настоящего раздела.

3.38. Контрольная матрица и предпроверка раздела III

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
46 учебных недель	да	да	да	да
Недельный объем	3	6	9	12
Годовой объем	138	276	414	552
Сумма разделов учебного плана	138	276	414	552
Расхождение	0	0	0	0
Академический час	45 мин	45 мин	45 мин	45 мин
Перерыв между последовательными акад. часами	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Практическая подготовка всего	**126**	**252**	**382**	**498**
Периодизация 8+11+11+10+6	да	да	да	да
Двойной учет одного часа	запрещен	запрещен	запрещен	запрещен
ФССП как обязательная часовая норма ДОРП	нет	нет	нет	нет

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Назначение теоретической подготовки

Теоретическая подготовка обеспечивает осознанность практических занятий и формирует знания, ценности и модели поведения, необходимые для безопасного участия в физкультурно-спортивной деятельности. В настоящей дополнительной общеразвивающей программе теория не сводится к изучению соревновательных правил: она включает основы физической культуры, безопасности, профилактики травматизма, здорового образа жизни, спортивной этики, самоконтроля, психологии взаимодействия и антидопинговой грамотности.

Теоретический материал рассматривается как средство повышения качества образовательного действия: обучающийся должен не только назвать правило или термин, но и уметь применить его в конкретной учебной ситуации — выбрать безопасное действие, объяснить необходимость ограничения, распознать ситуацию, требующую остановки упражнения, соотнести техническое действие с дистанцией и задачей либо найти актуальную информацию в официальном источнике в пределах возрастных возможностей.

4.2. Объем теоретической подготовки

Возраст	Часов/год	Доля от общего объема	Ведущий формат
7–10 лет	6	4,35 %	короткая беседа, наглядное правило, игровая ситуация
11–13 лет	10	3,62 %	беседа, карточка, мини-тест, разбор типовой ситуации
14–15 лет	14	3,38 %	кейс, обсуждение, анализ эпизода, объяснение решения
16–17 лет	18	3,26 %	проблемный вопрос, анализ, работа с официальным источником, мини-практика

Объемы 6/10/14/18 академических часов полностью соответствуют разделу III. Один академический час составляет 45 минут учебной деятельности. Теоретические знания могут кратко актуализироваться внутри практического занятия, однако отдельный теоретический час учитывается только один раз по ведущей образовательной задаче.

4.3. Принципы возрастного построения теоретического содержания

- от конкретного правила и наглядного примера — к объяснению причин, последствий и самостоятельному выбору безопасного решения;
- от терминов, необходимых для понимания команды тренера-преподавателя, — к системному пониманию техники, тактики, организации занятия и правил вида спорта;
- от внешнего контроля взрослого — к развивающемуся самоконтролю без подмены медицинского допуска и профессиональной медицинской оценки;
- от ценностей честной игры и бережного отношения к здоровью — к осознанной антидопинговой ответственности и критической проверке информации;
- от единичной учебной ситуации — к пониманию взаимосвязи безопасности, дистанции, техники, нагрузки, восстановления, этики и ответственного поведения.

4.4. Распределение теоретических часов по пяти педагогическим периодам

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
7–10	2	1	1	1	1	6
11–13	3	3	1	1	2	10
14–15	4	4	2	2	2	14
16–17	7	5	2	1	3	18

Распределение конкретизирует единую пятичастную периодизацию 8+11+11+10+6 недель, закрепленную в разделах II–III и приложении 3. Вводно-адаптационный период концентрирует безопасность, правила поведения, самоконтроль и исходную терминологию; базово-развивающие периоды расширяют знания о технике, физических качествах, восстановлении, правилах и культуре бокса; интеграционный период связывает знания с тактическими и этическими ситуациями; контрольно-закрепляющий период используется для систематизации, работы с ошибками и возрастно адекватной итоговой проверки.

Указанное распределение относится только к 6/10/14/18 часам теоретической подготовки. Оно не изменяет общий объем педагогических периодов и не создает дополнительных часов сверх сводного учебного плана.

4.5. Тематический план теоретической подготовки: 7–10 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	1,5	выполняет стоп-команду; знает, что нельзя начинать действие без сигнала; сообщает о боли, головокружении, дезориентации и неисправности инвентаря	устный ответ, карточка «можно/нельзя», игровая ситуация
История, культура и базовая терминология бокса	0,5	понимает, что бокс — вид спорта с правилами; различает стойку, дистанцию, прямой удар, защиту, раунд и роли тренера/судьи	беседа, карточка-термин
Основы физической культуры и физических качеств	1	понимает назначение разминки; называет силу, быстроту, выносливость, гибкость/мобильность и координацию на простых примерах	сопоставление, мини-вопрос, демонстрация примера
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	1	знает значение чистой формы и личной экипировки, сна, воды и отдыха; различает обычную усталость и состояние, о котором надо сообщить взрослому	ситуационная карточка, беседа
Основы правил и культура соревнований	0,5	понимает роли участника, тренера и судьи; знает, что соревнование возможно, но не является обязательным условием успешности обучения	вопросы по изображению/эпизоду
Спортивная этика, саморегуляция и профилактика агрессии	1	различает честное и опасное поведение; не применяет навыки для запугивания; умеет остановиться и обратиться к взрослому	игровой кейс, выбор безопасного решения
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	0,5	понимает, что неизвестные таблетки, напитки и добавки нельзя принимать самостоятельно; сообщает взрослому о лекарстве или добавке	карточка-ситуация, устный ответ

4.6. Тематический план теоретической подготовки: 11–13 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	2	объясняет значение разминки, подбора партнера, экипировки, дистанции и контроля усилия; называет основания для немедленной остановки задания	мини-тест, ситуационная задача
История, культура и терминология бокса	1	знает основные этапы развития бокса в общей форме; корректно использует базовые термины стойки, передвижений, ударов руками, защит и дистанции	карточка терминов, устное объяснение
Основы физической культуры и физических качеств	1,5	объясняет, зачем развиваются основные физические качества и почему качество техники важнее попытки выполнить максимальное усилие	мини-тест, сопоставление упражнения и качества
Гигиена, режим, восстановление и	1,5	объясняет роль сна, регулярного питания, питьевого	дневник-наблюдение, кейс

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
самоконтроль		режима и отдыха; умеет описать субъективное самочувствие и сообщить о неблагополучии	
Основы правил и культура соревнований	1,5	понимает общую структуру боксерского поединка, роль официальных лиц, различие разрешенного и запрещенного действия без заучивания быстро меняющихся деталей	разбор типового эпизода, мини-тест
Спортивная этика, психологическая культура и профилактика агрессии	1,5	объясняет ответственность за безопасность партнера, умеет выбрать неэскалационное поведение и восстановить контроль после ошибки	ситуационный кейс, обсуждение
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	1	понимает ответственность за то, что попадает в организм, риск непроверенных БАД и необходимость официальной проверки информации	мини-тест, кейс «лекарство/добавка»

4.7. Тематический план теоретической подготовки: 14–15 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	2,5	анализирует причины риска: усталость, несоответствие партнера, нарушение техники, чрезмерная интенсивность, потеря дистанции, неисправность экипировки; выбирает корректный алгоритм остановки	кейс, анализ учебного эпизода
История, культура и терминология бокса	1,5	связывает технические особенности бокса с культурой вида спорта; корректно объясняет понятия дистанции, атаки, контратаки, защиты, серии и работы у канатов	сообщение/мини-проект, терминологический тест
Основы физической культуры и физических качеств	2	объясняет взаимосвязь силы, быстроты, выносливости, координации, мобильности и технического качества; понимает принцип постепенности	кейс планирования, тест
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	2	понимает связь нагрузки, сна, питания, гидратации и восстановления; различает педагогический самоконтроль и медицинскую оценку	анализ дневника, ситуационная задача
Основы правил и культура соревнований	2	ориентируется в общей логике правил, понимает роль судейских команд, экипировки и регламента; умеет проверить изменяемую деталь по официальному источнику с помощью педагога	разбор видео/правила, поиск по официальному источнику
Спортивная этика, психологическая культура и профилактика агрессии	2	анализирует конфликтную и соревновательную ситуацию, контролирует эмоциональную реакцию, аргументирует уважительное поведение и ответственность за партнера	кейс, рефлексия, разбор эпизода
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	2	знает базовые антидопинговые понятия, риски лекарств и БАД, значение официального Запрещенного списка и сервиса проверки лекарств; не принимает решения о препаратах самостоятельно	мини-тест, кейс, работа с официальным ресурсом

4.8. Тематический план теоретической подготовки: 16–17 лет

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
Безопасность, правила поведения и профилактика травматизма	3	аргументирует границы допустимой контактной работы, оценивает сочетание интенсивности, технического контроля, партнера, дистанции и экипировки; знает порядок действий при подозрении на травму головы в пределах компетенции обучающегося	комплексный кейс, объяснение алгоритма
История, культура и терминология бокса	2	объясняет место бокса в современной физкультурно-спортивной среде, использует профессиональную терминологию без подмены образовательной программы моделью спортивной подготовки	мини-проект, устная защита
Основы физической культуры и физических качеств	2,5	понимает принципы постепенности, специфичности, индивидуализации и сохранения техники на фоне утомления; способен объяснить образовательную цель упражнения	анализ фрагмента занятия, тест
Гигиена, режим, восстановление и самоконтроль	2,5	анализирует собственную образовательную динамику, умеет вести простой дневник	дневник, кейс, объяснение

Тема	Часы	Планируемый результат	Форма контроля
		нагрузки/самочувствия, понимает границы самостоятельного решения и необходимость медицинской оценки при ограничениях	
Основы правил и культура соревнований	2,5	понимает структуру официального мероприятия, роли судей и организаторов, умеет проверить актуальную редакцию правил и регламента перед конкретным участием	работа с официальным источником, анализ кейса
Спортивная этика, психологическая культура и профилактика агрессии	2,5	аргументирует этически корректное решение в сложной ситуации, владеет приемами саморегуляции и неэскалации, понимает ответственность старшего обучающегося в группе	кейс, рефлексивный разбор, мини-практика
Антидопинговая грамотность и ценность чистого спорта	3	понимает ответственность спортсмена и окружения, риски БАД и лекарств, роль терапевтического использования на общем образовательном уровне; знает, где искать действующие документы и как проверять информацию	анализ ситуации, мини-тест, работа с официальным ресурсом

4.9. Безопасность и правила поведения

Обучающийся должен понимать назначение разминки, требования к спортивной форме и экипировке, необходимость соблюдения дистанции, запрет на самовольное выполнение технических действий, значение стоп-команды и порядок сообщения тренеру-преподавателю о боли, травме, головокружении, дезориентации или резком ухудшении самочувствия. Правило остановки имеет безусловный приоритет над выполнением задания, результатом упражнения и желанием продолжить работу.

В 7–10 лет правила формулируются как конкретные действия: слушать команду, не начинать без сигнала, остановиться немедленно, не направлять удары в партнера вне разрешенного задания. В 11–13 лет добавляется понимание роли партнера, дистанции и экипировки. В 14–17 лет обучающийся должен уметь объяснить, почему риск возрастает при усталости, эмоциональной потере контроля, чрезмерной интенсивности, несоответствии партнеров, нарушении техники, потере устойчивой защиты либо неисправности оборудования.

4.10. Профилактика травматизма и границы компетенции обучающегося

Профилактика травматизма рассматривается как система поведения: постепенное повышение нагрузки, качественная разминка, технический контроль, исправный инвентарь, корректный подбор партнера, защитная экипировка, своевременный отдых и немедленное прекращение действия при неблагополучии. Обучающийся учится распознавать ситуацию, в которой требуется остановка и обращение к взрослому, но не обучается самостоятельной медицинской диагностике.

При боли, выраженном головокружении, дезориентации, нарушении координации, резком ухудшении самочувствия или подозрении на травму головы упражнение прекращается. Теоретический блок закрепляет поведенческий алгоритм: остановиться → прекратить дальнейший контакт → сообщить тренеру-преподавателю → действовать по установленному порядку первой помощи и обращения к медицинскому работнику/СМП при показаниях → не возвращаться к контактной работе в тот же день только на основании субъективного улучшения → обеспечить документирование и информирование по локальному порядку. Обучающийся не принимает решение о медицинском допуске самостоятельно.

4.11. История, культура и ценности бокса

Обучающиеся знакомятся с боксом как исторически сформировавшимся видом единоборства, его развитием от ранних форм кулачного состязания к современному спортивному боксу, становлением правил, олимпийской традиции и отечественной школы бокса. Исторический материал используется для расширения кругозора и понимания того, что современный бокс существует в системе правил, судейства, медицинского обеспечения, спортивной этики и ответственности.

Культурно-исторический материал включает развитие бокса в России, роль Федерации бокса России, спортивных организаций, тренеров-преподавателей, рефери и боковых судей, примеры достижений отечественных спортсменов. Исторические сведения подаются без романтизации жесткости и насилия и по возможности опираются на проверяемые источники.

4.12. Терминология бокса и язык безопасного учебного задания

Группа понятий	**Примерное содержание**
Дистанции и положения	дальняя, средняя и ближняя дистанция; боксерская стойка; опора; защитное положение рук; положение подбородка; угол относительно партнера
Ударные действия	прямой удар, джеб как распространенный термин, прямой удар дальней рукой, боковой удар, удар снизу, удар в туловище, одиночный удар, двойка, серия
Защиты и перемещения	подставка, отбив, уклон, нырок, уход, разрыв дистанции, выход с линии атаки, возвращение в устойчивую позицию
Тактика	финт, атака, встречная и ответная контратака, темп, ритм, дистанция, работа первым и вторым номером, действия у канатов, выход из ограниченного пространства
Организация	раунд, стоп-команда, рефери, боковой судья, тренер-преподаватель, экипировка, угол ринга, регламент
Физическая подготовка	разминка, нагрузка, интенсивность, восстановление, координация, сила, быстрота, выносливость, мобильность

Терминология используется единообразно во всех разделах Программы и рабочих документах. Не допускается подмена боксерской терминологии элементами иных видов единоборств. При использовании разговорных либо международных терминов тренер-преподаватель заранее разъясняет их значение и соотносит с официальной и методической терминологией.

4.13. Основы физической культуры и образовательный смысл тренировочной нагрузки

Физическая культура рассматривается как часть общей культуры человека. Обучающийся должен понимать, что регулярная двигательная активность, режим, восстановление и осознанное отношение к нагрузке важнее разового максимального результата. В теории объясняется связь упражнения с образовательной задачей: что именно развивается, какое техническое качество формируется и почему выбранная нагрузка должна соответствовать возрасту и текущей готовности.

На примере бокса раскрывается взаимосвязь общей двигательной подготовленности и специального навыка: устойчивость и координация поддерживают стойку и передвижения; быстрота и чувство ритма — своевременность действия; выносливость — сохранение техники; мобильность — безопасную амплитуду; сила — управляемое выполнение без потери структуры. Физическое качество не рассматривается изолированно от техники и безопасности.

4.14. Основные физические качества

Качество	Возрастно адекватное теоретическое понимание
Сила	способность преодолевать или удерживать сопротивление; качество техники и постепенность нагрузки обязательны
Быстрота	способность быстро реагировать и выполнять движение без потери управляемости
Выносливость	способность продолжать работу и сохранять необходимое качество в течение заданного времени
Гибкость и мобильность	достаточная амплитуда движения без болезненного форсирования и травмирующих попыток
Координация	точное согласование движений, равновесия, направления, ритма, реакции и смены опоры

4.15. Нагрузка, утомление и восстановление

В 7–10 и 11–13 лет обучающиеся учатся различать обычное утомление и состояние, о котором необходимо сообщить взрослому. В 14–17 лет дополнительно рассматриваются взаимосвязи объема и интенсивности нагрузки, технического качества, продолжительности отдыха, сна и восстановления. Подчеркивается, что ухудшение стойки, дистанции, защиты, координации и самоконтроля на фоне утомления является основанием для снижения сложности или прекращения задания.

Программа не формирует практику самостоятельного экстремального управления нагрузкой, выполнения максимальных тестов без педагогического основания или продолжения работы «через боль». Самоконтроль служит для своевременного сообщения и корректировки образовательной задачи, а не для самостоятельного медицинского допуска.

4.16. Гигиена, сон, питание и питьевой режим

Тематический блок включает личную гигиену, чистоту спортивной формы, бинтов и индивидуальной экипировки, гигиену мест занятий, режим сна и отдыха, регулярность питания и адекватный питьевой режим в контексте здорового образа жизни. Обучающимся объясняется, что обезвоживание и недовосстановление ухудшают самочувствие, внимание, скорость реакции и качество выполнения движений.

Тренер-преподаватель формирует общие образовательные представления и не назначает лечебные диеты, лекарственные препараты, медицинские процедуры или индивидуальные схемы питания. При вопросах, требующих медицинской или диетологической компетенции, обучающийся и его законный представитель направляются к соответствующему специалисту.

4.17. Педагогический самоконтроль и дневник образовательной динамики

Педагогический самоконтроль включает субъективную оценку самочувствия, утомления, качества сна, эмоционального состояния, желания заниматься и способности сохранять внимание. Для старших возрастов может использоваться простой дневник образовательной динамики: тема занятия, освоенное действие, трудность, субъективная нагрузка, восстановление и индивидуальная цель.

Дневник не является медицинской картой и не содержит самостоятельных диагнозов. Его задача — развивать рефлексию, ответственность и умение обсуждать состояние с тренером-преподавателем.

4.18. Основы действующих правил вида спорта «бокс»

Правила изучаются в объеме, необходимом для безопасного понимания вида спорта и возможного участия в физкультурных или спортивных мероприятиях. По состоянию на 08.09.2026 действующей нормативной основой являются Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Минспорта России от 21.12.2023 № 1046. Перед конкретным мероприятием проверяются действующая редакция Правил, положение (регламент), возрастная и весовая категория, экипировка и требования допуска.

В Программу не переписываются как неизменные нормы быстро изменяющиеся весовые категории, продолжительность поединков, требования к конкретной соревновательной экипировке и иные детали, которые должны проверяться по официальному документу на дату мероприятия. ДОРП вправе использовать более строгие учебные ограничения по контактности, чем соревновательные правила, если это необходимо для безопасности и возрастной адекватности.

4.19. Культура участия в соревнованиях

Соревнование рассматривается как возможный, но не обязательный образовательный опыт. Теоретически разбираются подготовка к мероприятию, соблюдение регламента, роль судей, уважение к сопернику, корректное отношение к победе и поражению, ответственность за собственное поведение и необходимость сообщать о неблагополучии независимо от спортивной мотивации.

Спортивный результат, медаль, разряд или факт участия в соревновании не являются универсальными критериями успешности освоения настоящей ДОРП. Для обучающихся, которые не участвуют в соревнованиях, теоретическая тема сохраняет общеобразовательное значение и помогает понимать культуру и правила вида спорта.

4.20. Спортивная этика, Fair Play и ответственность за партнера

Ключевые ценности: честность, уважение, ответственность, дисциплина, сотрудничество, соблюдение правил и забота о безопасности партнера. Принципы Fair Play рассматриваются как требование действовать честно не только при формальном судейском контроле, но и в обычной учебной работе: не скрывать опасное самочувствие, не использовать запрещенное действие, не усиливать контакт за пределы задания и не добиваться преимущества ценой безопасности другого человека.

Техническое превосходство не дает права унижать партнера. В учебной парной работе более опытный обучающийся обязан сохранять контроль усилия, выполнять ограничение задания, учитывать уровень партнера и немедленно прекращать действие по сигналу. Сообщение партнером о дискомфорте или необходимости остановки не рассматривается как слабость и подлежит безусловному уважению.

4.21. Профилактика агрессии, травли и неправомерного применения навыков

Отдельно закрепляется недопустимость использования освоенных действий для запугивания, буллинга, демонстрации превосходства или инициирования бытового конфликта.

Ситуационные задания учат различать спортивное взаимодействие и бытовую угрозу, выбирать неэскалационное поведение, уходить из опасной ситуации и обращаться за помощью к взрослым или компетентным службам.

Программа не обучает бытовому насилию и не формирует установку на силовое решение конфликта. Технические навыки осваиваются только в образовательной и спортивной среде по правилам и под педагогическим контролем.

4.22. Психологическая культура и простые приемы саморегуляции

Обучающиеся знакомятся с приемами управления вниманием, дыханием, эмоциональным возбуждением, восстановления после ошибки и постановки достижимой задачи. Для старших групп рассматриваются предстартовое состояние, концентрация, внутренняя речь, анализ своего поведения и конструктивная реакция на замечание тренера-преподавателя или решение судьи.

Отдельное значение для бокса имеет способность не отвечать эмоциональным усилением контакта на ошибку партнера, пропущенное действие или соревновательное напряжение. Педагог не осуществляет клиническую психологическую диагностику и не подменяет профильного специалиста; материал ограничивается педагогической саморегуляцией и культурой поведения.

4.23. Антидопинговая грамотность: принципы и актуальные источники

Антидопинговое образование строится вокруг ценностей честного спорта, ответственности за здоровье и осторожного отношения к лекарственным средствам и биологически активным добавкам. На дату настоящей редакции применяются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года и Запрещенный список ВАДА 2026 года. С 01.01.2027 вступают в силу новые версии Всемирного антидопингового кодекса и международных стандартов 2027 года; при изменении действующих документов используется актуальная официальная редакция.

Приоритетным источником актуальной антидопинговой информации являются официальные ресурсы РУСАДА и ВАДА. Перечни субстанций, исключений и процедур не переписываются в Программу как неизменные нормы: обучающийся должен понимать необходимость проверки актуальной информации, а не запоминать быстро устаревающий список.

4.24. Возрастная прогрессия антидопингового образования

Возраст	Содержание и ожидаемое понимание
7–10 лет	честная игра; неизвестные таблетки и добавки нельзя принимать самостоятельно; о лекарствах сообщает взрослый
11–13 лет	ответственность за то, что попадает в организм; риск непроверенных БАД; значение официальной информации
14–15 лет	базовые антидопинговые понятия; лекарственные средства и БАД; проверка информации по официальным ресурсам вместе со взрослым/педагогом
16–17 лет	более системное понимание ответственности спортсмена и окружения, официальных документов, проверки лекарств, рисков добавок и необходимости своевременной консультации специалиста

4.25. Лекарственные средства, БАД и проверка информации

Тренер-преподаватель не назначает лекарства и БАД, не гарантирует их безопасность и не дает медицинских рекомендаций. Если обучающийся участвует в деятельности, на которую распространяются антидопинговые требования, сведения о лекарственном средстве

проверяются по официальным ресурсам РУСАДА, а вопросы лечения решаются медицинским специалистом и законным представителем в установленном порядке.

Особое внимание уделяется риску загрязненных или непроверенных добавок и ошибочному представлению, что надпись «спортивное питание» автоматически означает безопасность. Для несовершеннолетних самостоятельный прием неизвестных препаратов и добавок рассматривается как недопустимое поведение. Рекламный ролик, публикация спортсмена или совет в социальной сети не заменяют официальный источник и медицинскую консультацию.

4.26. Взаимодействие с родителями в вопросах здоровья и антидопинговой культуры

Родителям (законным представителям) разъясняются цели антидопингового образования, риски самостоятельного назначения добавок, необходимость сообщать педагогам и медицинским специалистам значимую информацию в установленном порядке и пользоваться официальными источниками. Информационная работа с семьей особенно важна при применении лекарственных средств, участии в соревнованиях и любых вопросах, связанных с массой тела и восстановлением.

4.27. Безопасное отношение к массе тела и недопустимость форсированной «сгонки веса»

Поскольку в соревновательном боксе используются весовые категории, обучающимся важно понимать различие между спортивной классификацией и образовательной задачей ДОРП. В рамках Программы не формируется навык форсированного снижения массы тела к соревнованиям и не устанавливается требование «вписаться в вес» как условие успешного освоения.

Не используются обезвоживание, голодание, перегревание, чрезмерное ограничение жидкости, тренировки в термокостюмах и иные способы быстрого изменения массы как образовательная задача или критерий дисциплины. Рост и развитие организма имеют приоритет перед весовой категорией. Медицинские и диетологические вопросы изменения массы тела несовершеннолетнего решаются законным представителем совместно с профильным специалистом; тренер-преподаватель не назначает индивидуальные схемы снижения веса.

4.28. Разграничение теоретических часов и специально выделенной воспитательной/антидопинговой работы

Теоретическая подготовка учитывается в объеме 6/10/14/18 часов. Отдельные воспитательные и антидопинговые мероприятия учитываются в самостоятельном разделе учебного плана в объеме 2/4/6/8 часов. Чтобы исключить двойной учет, одно мероприятие заранее относится к одному ведущему разделу.

Например, учебный час по теме «риски БАД и поиск официальной информации» может быть отнесен к теоретической подготовке, если его ведущая задача — освоение знания и способа проверки. Отдельная встреча, акция, дискуссия о ценностях чистого спорта или

профилактическое мероприятие может учитываться в воспитательно-антидопинговом разделе. Один и тот же фактически проведенный академический час повторно не засчитывается.

4.29. Формы и методы теоретической работы

Метод	Применение
Краткая беседа	ввод правила, понятия или причины ограничения без перегрузки практического занятия
Наглядная демонстрация	экипировка, положение кулака и кисти, стойка, безопасное/небезопасное действие, сигнал остановки
Карточка или мини-тест	терминология, гигиена, безопасность, основные правила
Ситуационная задача	выбор безопасного, этически корректного или антидопингово ответственного решения
Разбор видео/учебного эпизода	анализ дистанции, атаки и защиты, тактики, безопасности, поведения и соблюдения задания
Рефлексия	что получилось, что было трудно, какое правило помогло, где возник риск
Мини-проект/сообщение	история и культура бокса, профессии в спорте, ценности чистого спорта
Работа с официальным источником	старшие группы: поиск актуальной редакции правил или антидопинговой информации под педагогическим руководством

При использовании видеоматериалов предпочтение отдается фрагментам, позволяющим обсуждать конкретную учебную задачу. Просмотр нокаутов, травмирующих эпизодов или демонстративно жесткого контакта сам по себе не рассматривается как метод обучения и не должен формировать представление, что риск или причинение вреда является признаком технического мастерства.

4.30. Планируемые теоретические результаты по возрастам

Возраст	Планируемый результат
7–10 лет	называет основные правила зала, выполняет стоп-команду, объясняет назначение разминки и безопасного поведения, различает честное и опасное действие, знает правило «не принимать неизвестное»
11–13 лет	объясняет базовые термины бокса, основные физические качества, правила взаимодействия, простые принципы восстановления, соревновательной культуры и антидопинговой осторожности
14–15 лет	анализирует учебную ситуацию с позиции безопасности, этики и тактики, объясняет взаимосвязь нагрузки и восстановления, ориентируется в основах правил и умеет обращаться к официальной информации
16–17 лет	аргументирует выбор безопасного решения, объясняет основы организации занятия и соревнования, использует официальные источники для проверки изменяемой информации, демонстрирует зрелую спортивную и антидопинговую культуру

4.31. Контроль освоения теоретического материала

Контроль проводится в формах, соответствующих возрасту и фактически изученному содержанию: устный ответ, карточка, мини-тест, ситуационная задача, разбор эпизода, объяснение действия, работа с официальным источником или небольшая практико-теоретическая демонстрация. Приоритет имеет понимание и применение знания, а не механическое воспроизведение формулировок.

Текущий контроль может проводиться внутри тематического часа; итоговая оценка теоретического компонента формируется на основе нескольких наблюдений и заданий. Ошибка в отдельном термине не должна автоматически определять итог, если обучающийся понимает правило безопасности и способен применить его в ситуации. Небезопасное решение, напротив, требует обязательной коррекции независимо от общего числа верных ответов.

Контроль теории не требует демонстрации сильного ударного контакта, участия в спарринге или соревновании. Практико-теоретическая демонстрация, если применяется, ограничивается

безопасным показом положения, дистанции, команды, выбора действия или организации упражнения.

4.32. Критерии оценки теоретической подготовленности

Критерий	Устойчиво	Достаточно	Формируется	Требует дополнительного освоения
Понимание	объясняет и переносит в новую ситуацию	верно объясняет основное	узнает/воспроизводит с подсказкой	не понимает ключевое правило
Применение	самостоятельно выбирает безопасное решение	выбирает верно в типовой ситуации	нужна подсказка	выбор небезопасен или неверен
Терминология	использует точно и уместно	основные термины верны	владеет частично	ошибки препятствуют пониманию задания
Этика и самоконтроль	аргументирует решение ценностями спорта и безопасностью	выбирает корректное поведение	понимает после подсказки	не различает корректное и опасное поведение
Работа с источником (старшие)	находит и корректно интерпретирует актуальную информацию	находит нужный официальный источник	требуется помощь педагога	использует недостоверный источник или делает необоснованный вывод

4.33. Документирование теоретического контроля и связь с приложением 7

Результаты теоретического контроля могут фиксироваться в приложении 7 «Лист оценки теоретической подготовленности». В записи указываются Ф.И.О., возраст/группа, дата, тема или модуль, а оценка соотносится с блоками безопасности, терминологии, физической культуры/восстановления, правил/этики и антидопинговой грамотности. Качественный уровень определяется по критериям «устойчиво», «достаточно», «формируется», «требует дополнительного освоения».

Для старших групп при работе с изменяемой информацией целесообразно дополнительно фиксировать в педагогических материалах использованный официальный источник и дату проверки. Такая фиксация служит образовательной достоверности и не превращает приложение 7 в юридический или медицинский документ.

4.34. Межраздельные связи

Раздел IV непосредственно связан с разделом III по объему 6/10/14/18 часов и единой пятичастной периодизации; с разделом II — по возрастной организации, безопасности, допуску к усложнению и взаимодействию с родителями; с разделом I — по целям, принципам, границам ДОРП и спортивной подготовки; с разделом V — через осознанное и безопасное выполнение практических действий; с разделом VI — через оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; с приложениями 4, 7, 9 и 11 — через воспитательную работу, теоретический контроль, безопасность и методическую карту занятия.

Содержание раздела IV реализуется без двойного учета: теоретический академический час учитывается один раз в разделе «Теоретическая подготовка», а краткое напоминание правила в практическом занятии является методическим компонентом соответствующего практического часа.

4.35. Контрольная матрица раздела IV

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретических часов	6	10	14	18

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Сумма тематического плана	6	10	14	18
Сумма по пяти периодам	6	10	14	18
Расхождение	0	0	0	0
Возрастная адаптация содержания	да	да	да	да
Безопасность и профилактика травматизма	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Гигиена, восстановление и самоконтроль	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Правила и культура соревнований	ознакомление	базово	расширенно	с работой с источником
Спортивная этика и профилактика агрессии	обязательно	обязательно	обязательно	обязательно
Антидопинговая грамотность	ценности	базовая ответственность	официальные ресурсы	системное понимание
Форсированная сгонка веса как образовательная задача	запрещена	запрещена	запрещена	запрещена
Контакт/удары в голову как условие теоретического контроля	нет	нет	нет	нет

Внутренняя проверка раздела IV подтверждает нулевое расхождение часов между разделами III–IV, тематическими возрастными планами и распределением по пяти педагогическим периодам. При дальнейшей детализации рабочего календарно-тематического плана допускается изменение последовательности отдельных тем внутри периода без изменения годового объема, обязательных тематических блоков и требований безопасности.

V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1. Назначение практической подготовки

Практическая подготовка является центральным содержательным компонентом Программы и обеспечивает реализацию ее физкультурно-спортивной направленности. Через практическую деятельность обучающийся развивает общие и специальные физические качества, осваивает двигательную структуру бокса, учится управлять стойкой, перемещением, дистанцией, ударным действием, защитой, усилием, ритмом и эмоциональным состоянием, а также безопасно взаимодействовать со снарядом и партнером.

Практическая часть не является сокращенной программой спортивной подготовки. Ее качество определяется не количеством спаррингов, спортивным разрядом, соревновательным результатом или максимальной мощностью удара, а возрастно адекватной физической динамикой, технической управляемостью, осознанностью, безопасным поведением и способностью применять освоенное действие в заданной учебной ситуации.

5.2. Объем и структура практической подготовки

Компонент	7–10	11–13	14–15	16–17
Общая физическая подготовка (ОФП)	54	92	124	142
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интеграционная подготовка	8	18	34	54
Снарядная и условно-парная работа	4	8	18	28
ИТОГО практической подготовки	126	252	382	498

Объемы 126/252/382/498 академических часов полностью соответствуют разделу III и являются расчетным подытогом пяти практических компонентов. Они не образуют дополнительной строки нагрузки и не суммируются повторно с ОФП, СФП, технической, тактической и снарядно-парной работой. Один фактически проведенный академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче.

5.3. Методическая цепочка освоения практического действия

Шаг	Содержание педагогической работы
1	объяснение образовательной цели, ключевого технического ориентира и ограничения безопасности
2	целостный показ действия в контролируемом темпе
3	подводящие упражнения и упрощенная форма движения
4	индивидуальное целостное выполнение без сопротивления
5	закрепление в бою с тенью, на лапах или снаряде
6	заранее обусловленное взаимодействие с партнером без либо с минимальным сопротивлением
7	ограниченная ситуация с выбором из нескольких разрешенных решений
8	рефлексия: что было задачей, где возникла ошибка, что изменить в следующей попытке

Переход к следующему шагу допускается только при сохранении равновесия, защитной структуры, направления действия, контроля усилия и способности немедленно остановиться по команде. Скорость, сопротивление и неопределенность задания не увеличиваются для «исправления» неустойчивой техники.

5.4. Связь практической подготовки с пятичастной периодизацией

Период	Недели	Ведущий практический акцент	Педагогический предел
I. Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, стойка, передвижения, положение кулака, базовая координация	минимальная неопределенность; освоение стоп-команды и безопасной организации пространства
II. Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, прямые удары, базовые защиты, дистанция, лапы и снаряды	новое действие закрепляется прежде всего индивидуально и на снаряде
III. Базово-развивающий II	20–30	боковые удары и удары снизу, серии, уклоны/нырки, защита–ответ, специальная работоспособность	сопротивление повышается только при устойчивой технике и возрастном допуске
IV. Интеграционный	31–40	серии, контратаки, работа первым/вторым номером, финты, ритм, условно-парные и ситуационные задания	вариативность не означает свободный жесткий обмен ударами
V. Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, индивидуальная коррекция, комплексные задания, педагогическая оценка	контроль не требует полноконтактного спарринга или ударов в голову

Периодизация синхронизирована с разделами II–III и приложением 3. Она определяет последовательность образовательных акцентов, но не превращается в этапы спортивной подготовки и не запрещает возвращение к базовым движениям в любой момент года.

5.5. Общая физическая подготовка: назначение и средства

ОФП создает универсальную двигательную основу, необходимую для здоровья, освоения боксерской техники и устойчивости к учебной нагрузке. Используются ходьба и бег, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические подводящие упражнения, упражнения с собственным весом, мячами, скакалкой, легким инвентарем и тренажерами, задания на равновесие, координацию, мобильность, осанку и стабилизацию.

Силовая подготовка строится без ориентации на предельные веса. В младших возрастах преобладают собственный вес, игровые сопротивления и безопасный инвентарь. В старших возрастах могут использоваться внешние отягощения при освоенной технике, постепенном увеличении нагрузки и отсутствии задачи максимального разового результата. Работа со штангой в процентах от «максимума» не является обязательной логикой настоящей ДОРП.

5.6. Детализация часов ОФП

Модуль ОФП	7–10	11–13	14–15	16–17
Координация, ловкость и школа движений	14	18	18	16
Быстрота и двигательная реакция	10	14	18	18
Общая силовая подготовка	8	18	26	34
Общая выносливость	8	16	24	30
Гибкость и мобильность	8	12	14	16
Гимнастика, осанка и стабилизация	6	14	24	28
ИТОГО ОФП	54	92	124	142

5.7. Возрастные акценты ОФП

Возраст	Ведущий акцент	Методические особенности
7–10 лет	двигательная школа, координация, осанка, быстрота реакции	игровая форма, короткие серии, частая смена задач, отсутствие силового форсирования
11–13 лет	расширение двигательного запаса, быстрота, силовая выносливость	сочетание игр и структурированных комплексов; качество упражнения важнее количества
14–15 лет	системное развитие силы и выносливости при сохранении мобильности	круговые и интервальные формы; контроль техники при умеренном утомлении
16–17 лет	индивидуальная коррекция физических качеств и общая работоспособность	более самостоятельная работа по заданию, но без самостоятельных максимальных тестов и небезопасного форсирования

5.8. Специальная физическая подготовка: назначение

СФП развивает физические способности непосредственно в структуре движений бокса: устойчивость боевой стойки, специальные передвижения, согласование работы стоп, ног, корпуса и рук, быстроту одиночного и серийного действия, специальную скоростно-силовую выносливость, реакцию на зрительный сигнал, чувство дистанции и способность сохранять техническое качество при повторной работе.

5.9. Детализация часов СФП

Модуль СФП	7–10	11–13	14–15	16–17
Специальная стойка и передвижения	5	10	14	18
Координация «ноги — корпус — руки» и ударной механики	5	10	16	22
Специальная сила и скоростно-силовые способности	3	8	16	24
Специальная выносливость	3	10	18	28
Ритм, реакция и чувство дистанции	4	10	14	18
ИТОГО СФП	20	48	78	110

5.10. Методика развития специальной работоспособности

Специальная работоспособность развивается через бой с тенью, специальные передвижения, работу со скакалкой, технически контролируемые интервалы на лапах и мешках, короткие серии по сигналу и задания, в которых необходимо сохранить стойку, дистанцию и защитное положение на фоне дозированного утомления. Продолжительность рабочего отрезка, количество повторений и отдых подбираются так, чтобы утомление не разрушало безопасную структуру движения.

Для 7–10 лет не используются продолжительные «вольные бои на выносливость». В 11–13 лет преобладают короткие регламентированные серии. В 14–17 лет возможно увеличение плотности и продолжительности специальной работы, но критериями остаются техника, управляемость и восстановление, а не способность продолжать упражнение любой ценой.

5.11. Техническая подготовка: структура и точный объем

Технический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Стойка, передвижения и развороты	8	12	14	16
Прямые удары и прямые удары в туловище	8	14	18	22
Боковые удары и удары снизу	4	10	16	22
Защитные действия	8	14	20	24
Комбинации и серии	4	12	20	28
Защита — ответ — контратака	3	10	16	20
Дистанция, действия у канатов и в углу	3	8	12	16
Бой с тенью и техническая интеграция	2	6	12	16
ИТОГО технической подготовки	40	86	128	164

Часы технических модулей определяют ведущую образовательную тему академического часа. Работа на лапах или мешке для первоначального освоения траектории конкретного удара относится к технической подготовке; тот же снаряд учитывается как самостоятельная снарядная работа только тогда, когда ведущей задачей становится перенос освоенной техники в ритм, серийность, дистанцию или реакцию. В техническую структуру Программы не включаются удары ногами, коленями, локтями, бросковая и борцовская техника.

5.12. Боксерская стойка и защитное положение

Осваиваются устойчивое положение тела, естественное распределение веса, положение стоп, коленей и корпуса, защитное положение рук, локтей и подбородка, возможность видеть партнера и свободно перемещаться без излишнего напряжения. Стойка рассматривается не как неподвижная поза, а как исходная организация тела для удара, защиты, перемещения и остановки.

Критерии качества: устойчивость без закрепощения; возможность начать движение в любом разрешенном направлении; отсутствие опасного запрокидывания головы; сохранение рук в защитной позиции; способность немедленно прекратить действие и восстановить исходное положение.

5.13. Положение кулака, кисти и безопасная ударная механика

Положение кулака и кисти осваивается до повышения силы удара. Формируются навык правильного сжатия кулака в момент контакта со снарядом, соосность кисти и предплечья, безопасное положение большого пальца, возврат руки в защиту и отсутствие лишнего напряжения между действиями. Бинтование и перчатки рассматриваются как средства защиты, но не как замена правильной технике.

Если при ударе обучающийся теряет положение кисти, «проваливается» корпусом, разворачивает локоть в опасную позицию либо не возвращает руку в защиту, скорость и усилие снижаются, а движение возвращается к имитационной или подводящей форме.

5.14. Передвижения, развороты и изменение угла

Осваиваются движение вперед, назад, в стороны и по диагонали, приставные и скользящие шаги, короткий уход с линии, разворот и изменение угла относительно партнера или снаряда. Передвижение связано со стойкой: шаг не должен создавать перекрестное положение ног, чрезмерно широкую базу или потерю возможности защититься.

В младших группах преобладают игровые маршруты, разметка, зеркальные задания и движения по сигналу. В старших группах добавляются смена темпа, создание угла после атаки, перестроение на дальней/средней дистанции и выход из ограниченного пространства.

5.15. Прямые удары

Изучаются прямой удар передней рукой (джеб) и прямой удар дальней рукой: траектория, включение опоры и корпуса, согласование с шагом, положение плеча и подбородка, возврат в защиту. Джеб используется не только как удар, но и как средство чувства дистанции, подготовки атаки, остановки движения и тактической организации эпизода.

Последовательность: имитация → бой с тенью → лапы/мешок → заранее обусловленная работа. Критерии: прямолинейность, баланс, точность, безопасное положение кисти, возврат руки и способность выполнить действие в заданной, а не максимальной интенсивности.

5.16. Боковые удары

Боковой удар осваивается через работу ног и корпуса, безопасное положение локтя и кисти, компактную траекторию и своевременный возврат в защиту. Сначала используется имитация и снарядная форма; парное применение допускается только в пределах возрастной матрицы, по заранее определенной цели и с контролем усилия.

Широкий размашистый удар, потеря равновесия, чрезмерный разворот с потерей зрительного контроля и попытка компенсировать ошибку силой являются основаниями для упрощения задания.

5.17. Удары снизу и удары в туловище

Удары снизу изучаются как короткие управляемые действия с участием ног и корпуса, без опасного подъема локтя и запрокидывания головы. Удары в туловище осваиваются с учетом изменения уровня за счет работы ног и корпуса, а не чрезмерного наклона вперед. На младших возрастах основная форма — имитация, лапы и мешок.

В условно-парных заданиях целевая зона, направление и сила заранее задаются педагогом. Удар в туловище не используется для «проверки терпения» или максимального болевого воздействия.

5.18. Защитные действия руками

Формируются защитное положение, подставки и отбивы, позволяющие изменить траекторию условного удара и сохранить устойчивую позицию. Защитное действие не должно превращаться в пассивное принятие сильного удара на голову или корпус. Сначала защита выполняется на понятный одиночный сигнал, затем связывается с перемещением и заранее определенным ответом.

5.19. Уклоны, нырки, уходы и разрыв дистанции

Уклон и нырок формируются через работу ног, коленных и тазобедренных суставов, контролируемое смещение корпуса и сохранение зрительного контроля. Не используются чрезмерные наклоны, опасное запрокидывание головы и глубокие движения, разрушающие равновесие. Отход, смещение и разрыв дистанции рассматриваются как полноценные защитные решения, а не как «избегание работы».

В 7–10 лет преимущественно осваиваются уход с линии, шаг назад/в сторону и простое защитное реагирование. В 11–13 лет добавляются базовые уклоны. В 14–17 лет возможны нырки, сочетания защит и выход под новым углом при условии устойчивой техники и безопасной траектории.

5.20. Комбинации, двойки и серии

Комбинация понимается как управляемая последовательность действий, а не как максимально длинная серия. В 7–10 лет используются одиночное действие и короткая двойка; в 11–13 лет —

двойки и простые серии из 2–3 ударов; в 14–17 лет — более вариативные серии с перемещением, сменой уровня цели в пределах задания, защитой и выходом.

Качество серии определяется сохранением стойки, ритма, точности, возврата рук в защиту и безопасного завершения. Если обучающийся ускоряется ценой потери структуры, серия сокращается до длины, которую он способен контролировать.

5.21. Связь «защита — ответ — контратака»

Защитно-ответная связь сначала строится вокруг одного заранее известного действия: отход — джеб; отбив — прямой ответ; уклон — одиночный ответ; нырок — выход с угла. Затем педагог вводит выбор из двух вариантов. Контратака понимается как своевременное разрешенное действие после либо навстречу заранее распознаваемой атаке, а не как обязанность «перебить» партнера силой.

Встречное действие вводится только при устойчивом чувстве дистанции и контролируемой траектории. В младших группах встречный удар может обозначаться по лапе или условной цели без контакта с партнером.

5.22. Бой с тенью и техническая интеграция

Бой с тенью используется как самостоятельное методическое средство для соединения стойки, передвижений, ударов, защит, финтов, смены дистанции и ритма без риска ударного контакта. В младших группах педагог задает короткую последовательность или сигнал. В старших — тему, тактическую задачу и критерий самоанализа.

Бой с тенью не оценивается по демонстративной скорости. Приоритетны реалистичная дистанция, баланс, защитное положение после действия, разнообразие перемещений и понимание того, какую учебную ситуацию моделирует обучающийся.

5.23. Тактическая и интеграционная подготовка: точный объем

Тактический модуль	7–10	11–13	14–15	16–17
Дистанция и угол	2	4	6	10
Подготовка атаки и работа первым номером	1	3	6	9
Защита, ответ и работа вторым номером	1	3	6	9
Встречная и ответная контратака	1	3	6	10
Ритм, смена темпа и финты	1	2	4	7
Канаты, угол и выход из ограниченного пространства	1	1	3	4
Ситуационные задания и анализ эпизода	1	2	3	5
ИТОГО тактики/интеграции	8	18	34	54

5.24. Управление дальней, средней и ближней дистанцией

Дистанции используются как педагогические ориентиры для выбора движения и действия. На дальней дистанции формируются контроль пространства, джеб, вход и выход; на средней — короткие серии и защитно-ответные связи; на ближней — компактная позиция, короткие

разрешенные действия, защита и безопасное разъединение. Ближняя дистанция в ДОРП не означает обязательное силовое противоборство.

Обучающийся учится не только входить в рабочую дистанцию, но и своевременно выходить из нее. Неконтролируемое сближение, столкновения и попытка продолжить серию после потери безопасного расстояния рассматриваются как техническая ошибка.

5.25. Атака и работа первым номером

Работа первым номером осваивается как способность осознанно начать учебный эпизод: подготовить действие перемещением или финтом, использовать джеб, выполнить короткую серию, сохранить дистанцию и завершить атаку выходом. Инициатива не означает постоянного давления или обязанности загонять партнера к канатам.

5.26. Защита, ответ и работа вторым номером

Работа вторым номером формирует наблюдение за простым сигналом партнера, удержание дистанции, защиту, смещение и ограниченное ответное действие. На старших возрастах добавляются смена угла, использование паузы и управление темпом. Педагог не моделирует «выдерживание ударов» как условие развития этого навыка.

5.27. Встречная и ответная контратака

Ответная контратака выполняется после завершенного защитного действия; встречная — в момент заранее распознаваемого входа партнера. Обе формы осваиваются через предсказуемый сигнал, ограниченную цель и контролируемый темп. Только после устойчивого выполнения допускается выбор из нескольких вариантов.

Критерии: своевременность, дистанция, сохранение защиты, точность разрешенной цели, отсутствие хаотического продолжения и способность завершить эпизод по команде.

5.28. Финты, смена темпа и ритма

Финт рассматривается как безопасное изменение подготовительного движения, позиции, взгляда, ритма или начала действия, заставляющее партнера изменить реакцию. В младших группах используются игровые ложные сигналы и паузы; в старших — сочетание финта с дистанцией, первым/вторым номером и последующим разрешенным действием.

Смена ритма не должна провоцировать неконтролируемый обмен ударами. Чем выше скорость принятия решения, тем строже требования к ограниченному арсеналу и способности остановиться.

5.29. Действия у канатов, в углу и выход из ограниченного пространства

Осваиваются распознавание ограниченного пространства, движение вдоль границы, выход в сторону, разворот, защита и восстановление центра площадки. Для младших возрастов используются разметка и игровые зоны без ударного давления. На старших возрастах вводятся короткие ситуационные задания с заранее установленными действиями.

Не допускаются намеренное длительное удерживание партнера в углу, блокирование выхода вне условия задания, неконтролируемая серия и продолжение действия после стоп-команды.

5.30. Ситуационные задания и анализ учебного эпизода

Педагог заранее задает исходную дистанцию, роли, разрешенные действия, уровень сопротивления, продолжительность, критерий успеха и стоп-команду. Сложность развивается от полностью известного алгоритма к выбору из двух решений и далее к ограниченной вариативности.

После эпизода обучающийся кратко отвечает: какая была задача; почему выбрано действие; как была сохранена безопасность; что необходимо изменить в следующей попытке. Такой анализ связывает технику с тактическим мышлением без превращения занятия в свободный бой.

5.31. Снарядная и условно-парная работа: точный объем

Форма работы	7–10	11–13	14–15	16–17
Лапы и боксерские пады/мишени	1	2	4	6
Мешки, настенные и иные боксерские снаряды	1	2	4	6
Пневматические/реакционные снаряды и задания по сигналу при наличии	1	1	2	3
Обусловленная парная работа	1	3	6	9
Контролируемый ситуационный учебный раунд	0	0	2	4
ИТОГО снарядной/условно-парной работы	4	8	18	28

Указанные часы учитываются отдельно только тогда, когда ведущей задачей является перенос ранее освоенного действия в снарядную или партнерскую форму: точность по цели, ритм, дистанция, реакция, управление усилием и соблюдение ограничения. Снаряд, используемый лишь как средство первоначального освоения конкретной техники, не создает отдельного часа снарядной работы.

5.32. Работа на лапах и боксерских падах

Лапы используются для формирования точности, дистанции, ритма, согласования работы ног и рук, коротких серий, защитно-ответных связок и реакции на понятный сигнал. Держатель лап предварительно обучается безопасному положению, не подставляет мишень неожиданно в опасную траекторию и не создает жесткое встречное воздействие.

Сложность увеличивается через перемещение мишени, последовательность сигналов и тактическую задачу, а не через требование постоянно повышать силу удара.

5.33. Работа на мешке и иных боксерских снарядах

Мешок, настенная подушка и иные устойчивые боксерские снаряды используются для траектории, точности, серийности, специальной работоспособности и сохранения стойки после действия. При наличии могут применяться пневматическая груша, растяжной/реакционный мяч и другие специализированные снаряды, если они исправны и соответствуют возрасту и задаче.

Рабочие зоны располагаются так, чтобы перемещение и раскачивание снарядов не создавали столкновения. Максимальная сила удара не является универсальным показателем качества.

5.34. Реакционные задания и пневматические снаряды

Реакционные средства применяются для зрительно-двигательной реакции, точности, ритма, координации и быстрого восстановления защитного положения. Для младших возрастов используются простые сигналы и крупные цели; для старших — смена стороны, ритма и ограниченный выбор действия. Усложнение не создается неожиданным ударным воздействием по обучающемуся.

5.35. Обусловленная парная работа

Обусловленная работа имеет конкретную цель и заранее известную структуру: один обучающийся выполняет определенное действие, второй — определенную защиту или ответ; затем роли меняются. После устойчивого выполнения допускается выбор из двух-трех разрешенных вариантов. Самовольное расширение технического арсенала, повышение силы и продолжение действия после команды запрещены.

5.36. Контролируемый ситуационный учебный раунд

В 14–17 лет при подтвержденной педагогической готовности может использоваться короткий учебный раунд с заранее установленным набором действий, зонами, интенсивностью и тактической задачей. Такой раунд не является свободным полноконтактным спарринг. Педагог может ограничить раунд только джебом, только работой на корпус, только защитой–ответом, работой у канатов либо иным конкретным условием.

В 7–10 и 11–13 лет задачи, которые могли бы решаться учебным раундом, преимущественно реализуются через бой с тенью, лапы, дистанционные игры и обусловленную работу. Отсутствие свободного раунда не считается недостатком освоения.

5.37. Возрастная практическая модель: 7–10 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	игра, координация, осанка, бег, прыжки, равновесие, безопасная сила с собственным весом; стойка и перемещения через короткие задания
Ударная школа	положение кулака, имитация прямых и простых боковых движений, лапы и мешок; точность важнее силы
Защита	защитное положение, отход, смещение, простая подставка/отбив, реакция на условный сигнал
Дистанция/тактика	игры на вход–выход, выбор направления, реакция на сигнал, простая цепочка «действие — выход»
Бой с тенью	короткие заранее заданные комбинации и перемещения
Парная форма	дистанционные, зеркальные и защитные задания без целевого ударного контакта по голове и без установки на свободный бой

5.38. Возрастная практическая модель: 11–13 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	системное развитие физических качеств, специальных перемещений, ритма, реакции и умеренной специальной выносливости
Удары	прямые, боковые и удары снизу по снаряду; короткие серии 2–3 действий; обязательный возврат в защиту
Защита	подставка, отбив, отход, смещение, базовый уклон; защита–ответ по условию
Интеграция	цепочки «дистанция — атака — защита/ответ — выход», простые финты и выбор из 1–2 решений
Снаряды	лапы, мешки и реакционные задания: точность, ритм, дистанция, техническое завершение
Контакт	строго дозированный в пределах возрастной матрицы; для 11-летних — без ударного контакта в голову; для 12–13 лет — только предусмотренная разделом II техническая форма при полной управляемости

5.39. Возрастная практическая модель: 14–15 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
ОФП/СФП	развитие специальной работоспособности при сохранении общей физической базы, мобильности и технического качества
Техника	вариативные серии прямых, боковых и ударов снизу; удары в туловище; смена угла и ритма
Защита–ответ	отход, отбив, уклон, нырок, смещение с контролируемым ответным действием
Тактика	первый/второй номер, встречная и ответная контратака, финты, дистанция, действия у канатов, анализ эпизода
Парная работа	ограниченное сопротивление с четко установленными действиями, защитной экипировкой и контролем усилия; ударный контакт в голову не является обязательным результатом

5.40. Возрастная практическая модель: 16–17 лет

Направление	Содержание и педагогический предел
Физическая подготовка	индивидуальная коррекция физических качеств, специальная работоспособность и сохранение техники при регламентированном утомлении
Техника	вариативные серии, индивидуально удобные решения, смена уровня цели в пределах задания, защита–ответ и контратака
Тактика	план учебного эпизода, работа первым/вторым номером, адаптация к действиям партнера, финты, ритм, пространство и анализ решений
Снарядная работа	индивидуальные и парные задания на лапах/мешках и реакционных снарядах для точности, темпа и специальной выносливости
Самостоятельность	самоанализ, постановка индивидуальной учебной задачи, часть разминки и инструкторско-судейская мини-практика под контролем педагога
Парная работа	вариативная только в разрешенном объеме; возраст не означает разрешение максимального контакта, а работа в голову не служит универсальным критерием освоения

5.41. Ступени педагогического допуска к парной работе

Ступень	Форма взаимодействия	Ключевой критерий
1	индивидуальная имитация, бой с тенью, координационные задания	понимание движения, безопасной стойки и стоп-команды
2	лапы, снаряды, игровые дистанционные задания	контроль направления, равновесия, дистанции и усилия
3	партнер без сопротивления / заранее заданное действие	точность, предсказуемость, безопасное завершение, немедленная остановка
4	ограниченное сопротивление и выбор из 1–2 решений	стабильность техники, базовая защита, эмоциональный контроль, соизмерение усилия
5	вариативное учебное взаимодействие в разрешенном объеме	устойчивая культура безопасности, тактическое понимание и подтвержденная педагогическая готовность

Ступени полностью соответствуют разделу II и не являются спортивной квалификацией, этапами подготовки или формой перевода. Даже после освоения более высокой ступени педагог вправе временно вернуться к более простой форме из-за утомления, перерыва, изменения партнера, ухудшения техники или эмоционального состояния. Возрастная матрица устанавливает верхний предел и имеет приоритет.

5.42. Возрастная матрица контактности и ограничений

Возраст	Условно-парная ударная работа	Работа в направлении головы	Основные формы	Недопустимо
7–10	имитация, лапы, мешок; партнер — дистанция, реакция и зеркальные задания без целевого ударного контакта	удары в голову партнера не выполняются; только обозначение дистанции без касания	стойка, передвижения, защита, уходы, игровые и условные задания	свободный бой; контакт в голову; силовые удары по партнеру; принуждение к спаррингу; максимальный контакт

Возраст	Условно-парная ударная работа	Работа в направлении головы	Основные формы	Недопустимо
11–13	строго условная работа: одиночное действие/защита по сигналу; легкий заранее заданный контакт по корпусной защите	11 лет — без ударного контакта; 12–13 лет — только техническое обозначение/легкое контролируемое касание по специальному заданию при полной управляемости	простые серии, защита–ответ, выход с линии, выбор из 1–2 решений	силовые удары в голову; свободный жесткий спарринг; серия после потери контроля; действие после стоп-команды
14–15	ограниченное сопротивление и ситуационные задания; контакт по корпусу/защите задается педагогом	только легкий контролируемый контакт при специальном задании, соответствующей экипировке и готовности; не обязателен	серии, защита–ответ, контратака, первый/второй номер, канаты/угол	максимальный контакт; неконтролируемый обмен ударами; действие после стоп-команды; намеренное силовое воздействие в голову
16–17	вариативное учебное взаимодействие с контролируемым контактом по разрешенным зонам	возможна только ограниченная техническая форма при полной управляемости, экипировке и педагогическом контроле; не является критерием освоения	индивидуализированные тактические задачи, контролируемые учебные раунды, анализ	неконтролируемый полный контакт; нокаутирующее воздействие как цель; продолжение после стоп-команды; форсирование контакта из-за возраста

Матрица устанавливает внутренний образовательный предел безопасности и может быть строже официальных правил соревнований. Термин «спарринг» в рабочей речи означает только конкретно регламентированное учебное взаимодействие с заранее установленной целью, интенсивностью, разрешенными действиями и стоп-командой; он не означает свободное силовое противоборство.

5.43. Защитная экипировка и организация контактного задания

Форма работы	Пример условий и средств защиты
Снарядная работа	исправные лапы/мешки/мишени; достаточная дистанция между обучающимися; бинты и перчатки по задаче
Обусловленная парная работа	боксерские перчатки, капа и иная требуемая защитная экипировка; четкие роли, разрешенные зоны, темп, интенсивность и стоп-команда
Задание с контролируемым контактом по корпусу	боксерские перчатки, капа, защита паховой области, при необходимости защита туловища; зона и сила заранее определены
Возрастно допустимое действие в направлении головы	только в специально заданной форме: боксерские перчатки, капа, шлем и иная предусмотренная защита; короткий эпизод, контролируемый темп и немедленная остановка при потере контроля
Любая контактная работа	неисправная или неподходящая экипировка не используется; наличие защиты не разрешает превышать заданную интенсивность

Защитная экипировка снижает отдельные риски, но не делает жесткий контакт педагогически необходимым или безопасным сама по себе. Основными средствами профилактики остаются техника, дозирование усилия, подбор партнеров, ограничение задания и постоянный контроль педагога.

5.44. Подбор партнеров и ротация

Пары формируются с учетом возраста, массы и роста, двигательного и боксерского опыта, способности контролировать усилие, эмоциональной устойчивости, текущего утомления и конкретной учебной задачи. Формальное совпадение возраста или веса не является достаточным основанием для безопасной пары.

Существенная разница антропометрии или опыта требует снижения сопротивления, изменения ролей, дополнительной защиты, перехода к лапам/снаряду либо выбора другой пары. Ротация

может использоваться для развития адаптивности, но не должна создавать ситуацию, в которой педагог утрачивает контроль риска.

5.45. Стоп-команда, регулирование усилия и дисциплина задания

Перед парной работой педагог определяет исходное положение и дистанцию, разрешенные действия, запрещенные зоны, интенсивность, очередность ролей, продолжительность, критерий завершения и стоп-команду. После команды действие прекращается немедленно и не «доделывается». Возобновление возможно только по новой команде.

Повторное нарушение ограничения, стремление повысить силу без разрешения, продолжение серии после остановки или использование действия вне задания являются основаниями для прекращения парной работы и возврата к более контролируемой форме.

5.46. Дозирование нагрузки и признаки необходимости упрощения

Практическая нагрузка определяется не только количеством повторений, но и интенсивностью, плотностью, координационной сложностью, длительностью рабочего отрезка, сопротивлением, контактностью и восстановлением. Педагог не увеличивает одновременно все параметры.

Основания для снижения сложности: заметное ухудшение стойки и равновесия; потеря защитного положения; нарушение траектории; невозможность соизмерять усилие; снижение реакции на стоп-команду; выраженное утомление; эмоциональная перевозбужденность; боль, головокружение или иное ухудшение самочувствия. Упрощение задания является нормальным педагогическим решением, а не наказанием.

5.47. Коррекция технических ошибок

В первую очередь исправляются ошибки, влияющие на безопасность: положение кисти и опоры, равновесие, защиту головы, направление воздействия, дистанцию и возможность остановки. Педагог выбирает одну-две приоритетные коррекции, уменьшает скорость, длину серии или сопротивление, возвращает обучающегося к подводящему упражнению и только после устойчивого улучшения вновь усложняет задачу.

Не рекомендуется одновременно предъявлять большое количество замечаний или пытаться исправить ошибку увеличением силы и темпа. Краткая конкретная обратная связь должна давать обучающемуся ориентир для следующей попытки.

5.48. Индивидуализация практической нагрузки

Внутри одной возрастной группы допускается варьировать темп, количество повторений, длину серии, продолжительность рабочего интервала, исходную дистанцию, вид снаряда, сопротивление партнера, число вариантов решения и объем педагогической подсказки. Индивидуализация не меняет годовой объем группы и не позволяет выходить за возрастные ограничения контактности.

Более подготовленному обучающемуся усложняется прежде всего координационная, тактическая или аналитическая задача. Повышение жесткости контакта не используется как универсальная форма поощрения успешности.

5.49. Возвращение после пропусков, болезни или травмы

После продолжительного перерыва обучающийся возвращается через проверку обычной переносимости нагрузки, базовой координации, стойки, передвижений, положения кулака, технической точности, защитных действий и стоп-команды. Контактность и сопротивление восстанавливаются постепенно; ранее достигнутая ступень допуска не считается автоматически сохраненной.

После болезни или травмы педагог действует только в пределах имеющейся информации о допуске и ограничениях и не подменяет медицинского работника. Пропущенные часы не компенсируются резким повышением объема или интенсивности.

5.50. Подготовка к возможному соревнованию

Участие в соревновании может рассматриваться как дополнительный образовательный опыт, но не является обязательным условием освоения Программы. Если обучающийся планирует участие, практические задания могут учитывать разрешенную для его возраста соревновательную деятельность при сохранении общеразвивающего характера программы.

Перед конкретным мероприятием проверяются действующая редакция правил вида спорта «бокс», положение (регламент), возрастная и весовая категория, допустимые действия, экипировка и медицинский допуск. Соревновательная подготовка не вытесняет ОФП, техническое обучение, культуру безопасности и индивидуальную динамику. Победа, поражение или спортивный разряд не являются обязательным результатом ДОРП.

5.51. Методически недопустимые практики

В рамках Программы не допускаются: принуждение к работе при боли, головокружении, дезориентации или выраженной слабости; намеренный сильный удар в голову и нокаутирующее воздействие как педагогическая цель; свободный жесткий спарринг как обязательная форма контроля; продолжение действия после стоп-команды; самовольное расширение разрешенного арсенала; наказание физической нагрузкой унижающего характера; поощрение агрессии; форсированное снижение массы тела, обезвоживание или голодание; самостоятельное применение лекарственных средств или БАД как часть учебной задачи.

Не используются силовые задания с отягощениями, в которых вес выбран по принципу «процент от максимума» без возрастной, технической и педагогической обоснованности. Практика не строится вокруг проверки «жесткости», терпения боли или способности получать удары.

5.52. Текущий педагогический контроль практической подготовки

Критерий	Что наблюдается
Безопасность	выполнение стоп-команды, соблюдение разрешенных зон и интенсивности, отсутствие самовольных действий
Структура движения	стойка, опора, положение кулака/кисти, баланс, защитное положение, траектория и безопасное завершение
Передвижение и дистанция	соответствие расстояния задаче, отсутствие неконтролируемого сближения, способность выйти после действия
Точность и ритм	попадание в заданную безопасную цель/снаряд, последовательность и управляемый темп
Контроль усилия	способность выполнить действие в заданной интенсивности и немедленно снизить/прекратить его по команде

Критерий	Что наблюдается
Тактическое решение	выбор разрешенного варианта, своевременность, отсутствие хаотического продолжения
Индивидуальная динамика	изменение качества самого обучающегося по сравнению с предыдущими наблюдениями, а не только сравнение с другими

Текущий контроль встроен в занятие и не требует отдельного соревновательного теста. Для оценки технического действия используется приложение 6; индивидуальная динамика отражается в приложении 10. Удары в голову и свободный полноконтактный бой не являются обязательными способами подтверждения компетентности.

5.53. Условия усложнения практического задания

Усложнение допускается, если обучающийся понимает задачу; устойчиво воспроизводит базовую форму; сохраняет стойку, баланс и защиту; контролирует силу и амплитуду; выполняет стоп-команду; не демонстрирует опасных импульсивных действий; способен сохранять качество при установленном темпе.

За один шаг целесообразно усложнять не более одного-двух параметров: скорость, количество вариантов, сопротивление, длительность, дистанцию или координационную сложность. Календарный возраст сам по себе не является достаточным основанием для повышения контактности.

5.54. Материально-техническая безопасность

Перед занятием проверяются покрытие, освещение, свободное пространство, крепление мешков и иных снарядов, состояние лап, перчаток, защитного оборудования и разметки. Рабочие зоны организуются так, чтобы траектории ударов, раскачивания мешков и перемещения разных пар не пересекались. Неисправный инвентарь изымается из использования до устранения дефекта.

5.55. Действия при травме, дезориентации и резком ухудшении самочувствия

При боли, подозрении на травму, воздействии с последующей дезориентацией, головокружении, нарушении координации, потере сознания, выраженной слабости или ином резком ухудшении самочувствия упражнение немедленно прекращается, а дальнейшее контактное воздействие исключается. Тренер-преподаватель действует в пределах компетенции и локальных инструкций Учреждения, организует первую помощь в предусмотренном объеме и при необходимости привлечение медицинского работника или вызов скорой медицинской помощи.

При подозрении на травму головы обучающийся не возвращается к контактной работе в рамках того же занятия только на основании субъективного улучшения самочувствия. Дальнейший допуск определяется медицинскими требованиями и локальным порядком Учреждения. Значимое происшествие документируется и доводится до ответственных лиц и законного представителя в установленном порядке.

5.56. Роль тренера-преподавателя в практической работе

Тренер-преподаватель определяет ведущую образовательную задачу и способ учета академического часа, демонстрирует действие, задает критерии качества и ограничения, подбирает партнеров и защитную экипировку, располагается так, чтобы видеть потенциально

опасную зону, своевременно прекращает небезопасное выполнение и дает краткую корректирующую обратную связь.

Чем выше потенциальный риск действия, тем меньше допустимая неопределенность задания и тем выше требования к предварительному освоению техники. Педагог не делегирует несовершеннолетнему решение о повышении контактности и не использует групповое давление как основание для участия в парной работе.

5.57. Связь раздела V с приложениями и рабочим календарно-тематическим планом

Раздел V реализуется совместно с приложением 3 (пятичастная календарно-тематическая модель), приложением 6 (карта оценки технического действия), приложением 9 (матрица безопасности, контактности и алгоритм нештатной ситуации), приложением 10 (индивидуальная динамика) и приложением 11 (методическая карта занятия). Рабочий КТП может конкретизировать упражнения, последовательность тем и методические средства внутри периода, но должен сохранять утвержденные годовые часы, возрастные ограничения и принцип ведущей образовательной задачи.

Практическое содержание должно прослеживаться по цепочке: учебный план → конкретный практический модуль → возрастно допустимая форма → планируемый результат → педагогический критерий → форма фиксации. При расхождении рабочий документ приводится в соответствие с Программой, а не наоборот.

5.58. Сквозная контрольная матрица раздела V

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
ОФП	54	92	124	142
Сумма детальных модулей ОФП	54	92	124	142
СФП	20	48	78	110
Сумма детальных модулей СФП	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Сумма технических модулей	40	86	128	164
Тактика/интеграция	8	18	34	54
Сумма тактических модулей	8	18	34	54
Снарядная/условно-парная работа	4	8	18	28
Сумма форм снарядной/парной работы	4	8	18	28
Практический итог	126	252	382	498
Расхождение практической части	0	0	0	0
46-недельная модель	да	да	да	да
Возрастная матрица безопасности	обязательна	обязательна	обязательна	обязательна
Свободный полноконтактный спарринг как обязательная форма	нет	нет	нет	нет
Удары в голову как обязательный критерий	нет	нет	нет	нет

Проверяемый параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
ФССП как обязательная практическая норма ДОРП	нет	нет	нет	нет

Сквозной аудит разделов I–V подтверждает: возрастные группы, срок реализации, 46-недельная модель, недельные и годовые объемы, пятичастная периодизация, теоретические и практические часы, ступени педагогического допуска и возрастная матрица безопасности взаимно согласованы. Детализация раздела V не увеличивает утвержденный годовой объем и не создает скрытого двойного учета академических часов.

VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

6.1. Назначение системы планируемых результатов, контроля и аттестации

Система планируемых результатов устанавливает, какие образовательные изменения должны быть достигнуты обучающимся, какими наблюдаемыми признаками они подтверждаются и какое педагогическое решение принимается по итогам контроля. Она охватывает физическое развитие, освоение техники и тактики бокса, теоретическую грамотность, безопасность, самоконтроль, культуру взаимодействия и возрастно допустимую самостоятельность.

Контроль в настоящей дополнительной общеразвивающей программе не является спортивным отбором и не подменяет процедуры, установленные для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» не используются как обязательные проходные или переводные нормативы ДОРП; спортивный разряд, количество соревнований, побед и поединков не являются обязательными образовательными результатами.

6.2. Основные принципы оценивания

- оценка связана только с фактически изученным содержанием и планируемыми результатами соответствующего возраста;
- безопасность имеет приоритет над скоростью, силой, количеством повторений, интенсивностью контакта и соревновательным результатом;
- основной объект сравнения — индивидуальная динамика обучающегося в сопоставимых условиях;
- одно контрольное задание не определяет итог освоения всей Программы;
- количественный результат рассматривается совместно с качеством техники и состоянием обучающегося;
- контрольное задание может быть упрощено или прекращено при признаках неблагополучия либо утрате безопасной техники;
- результат контроля завершается конкретной педагогической рекомендацией, а не только отметкой уровня.

6.3. Логика доказательства освоения результата

Шаг	Содержание
1	Содержание определяется разделами III–V и возрастной моделью.
2	Планируемый результат формулируется как наблюдаемое образовательное изменение.
3	Критерий указывает, что именно педагог наблюдает в выполнении.
4	Контрольное задание создает безопасную ситуацию для проявления результата.
5	Доказательство — запись, наблюдение, лист оценки, протокол или сопоставимый результат.
6	Педагогическое решение — продолжить, усложнить, сохранить уровень, скорректировать или повторно проверить.

Для условно-парных и иных потенциально контактных действий действует «шлюз безопасности»: если обучающийся выходит за возрастные ограничения, не выполняет стоп-команду, не контролирует усилие или демонстрирует небезопасную технику, усложнение не допускается независимо от остальных результатов.

6.4. Группы планируемых результатов

Группа	Содержание
Личностные	ответственность, дисциплина, уважение, самоконтроль, ценность здоровья, честного спорта и безопасного взаимодействия
Теоретические	безопасность, терминология бокса, основы физической культуры, правила, восстановление, антидопинговая грамотность
Физические	индивидуальная динамика координации, быстроты, силы, выносливости, мобильности и работоспособности
Технические	управляемое выполнение стойки, передвижений, ударов руками, защит, комбинаций и иных фактически освоенных боксерских действий
Тактические	выбор целесообразного изученного действия в ограниченной учебной ситуации: дистанция, угол, атака, защита, контратака, темп и ритм
Коммуникативные	корректная работа в паре и группе, выполнение ролей, сигналов, ограничений и стоп-команды
Организационные	для старших — самоанализ, часть разминки, элементарная инструкторская и судейская грамотность под контролем педагога

6.5. Общие критерии успешности освоения

- понимает и соблюдает требования безопасности своего возраста и конкретного задания;
- демонстрирует положительную либо устойчивую возрастно адекватную физическую динамику без ухудшения качества движения;
- выполняет ключевые технические действия с достаточной структурой, равновесием и управляемостью;
- применяет изученное действие в заданной учебной ситуации и не выходит за разрешенный набор действий;
- понимает основные теоретические положения возрастного маршрута и использует их в практическом поведении;
- корректно взаимодействует с партнером, регулирует усилие и немедленно прекращает действие по сигналу;
- при усложнении сохраняет контроль техники, эмоций, амплитуды и интенсивности.

6.6. Возрастной комплекс результатов и контроля: 7–10 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	выполняет команды, дистанцию и стоп-сигнал	ситуационная карточка + практическая команда «стоп»	останавливается сразу, сообщает о дискомфорте, не продолжает самовольно
ОФП	осваивает базовые беговые, прыжковые, координационные и гимнастические действия	короткая двигательная полоса из 4–6 элементов	управляет телом, сохраняет направление и безопасную технику
СФП	сохраняет боксерскую стойку, ритм и базовые перемещения	стойка + перемещение по сигналам вперед/назад/в стороны	не скрещивает ноги, сохраняет равновесие, защитное положение

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
			рук и подбородка
Ударная школа	выполняет базовые прямые и боковые движения руками без целевого ударного контакта по партнеру	2–3 действия в бою с тенью или на лапах	траектория, положение кулака, возврат руки, баланс и контроль
Защита	выполняет простые подставки, отбивы, отходы и уклоны в учебной форме	реакция на заранее известный сигнал без ударного контакта в голову	сохраняет стойку, видит условную атаку и выполняет разрешенную защиту
Тактика	реагирует на сигнал и выбирает безопасное направление/дистанцию	по цвету или команде выбрать отход, шаг, угол или простое действие	распознает сигнал и выполняет только разрешенный вариант
Теория/этика	знает правила зала, разминки и уважительного взаимодействия	устный вопрос/карточка безопасного выбора	выбирает безопасное решение и объясняет его простыми словами

6.7. Возрастной комплекс результатов и контроля: 11–13 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Безопасность	соблюдает ограничения простой парной работы	обусловленная пара с заранее заданными действиями, зонами и стоп-командой	контролирует усилие, не расширяет набор действий, немедленно останавливается
ОФП/СФП	демонстрирует индивидуальную динамику основных качеств	выбранный Учреждением сопоставимый физический комплекс	правильная техника, сопоставимость процедуры, индивидуальная динамика
Стойка/передвижения	сохраняет позицию на дальней и средней дистанции	перемещение с изменением направления и выходом с линии	баланс, положение рук, отсутствие скрещивания ног, управляемая остановка
Удары/серии	связывает 2–3 удара руками и возвращается в защиту	лаповая комбинация или мешок + выход после серии	траектория, дистанция, баланс, возврат в защитное положение
Защита–ответ	выполняет базовую защиту и заранее изученный ответ	обусловленное задание: подставка/отбив/уклон → ответ по лапе или корпусной защите	своевременность, контроль усилия и завершение эпизода
Тактика	выбирает одно из 1–2 решений по дистанции или сигналу	простая ситуационная задача с ограниченным выбором	целесообразный выбор без самовольного расширения действий
Теория/самоконтроль	понимает базовые принципы восстановления, безопасности и антидопинга	мини-вопрос/кейс + краткий самоанализ	безопасное объяснение и корректная оценка своего состояния

6.8. Возрастной комплекс результатов и контроля: 14–15 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Физическая подготовка	сохраняет качество действия при умеренном дозированном утомлении	сопоставимый физический комплекс + техническое действие после восстановления	нет распада техники; умеет сообщить о самочувствии и снизить интенсивность
Ударная техника	выполняет вариативные серии прямых, боковых ударов и ударов снизу	лаповая/снарядная серия с выбором по сигналу	точность, баланс, ритм, возврат в защиту
Защита/контратака	связывает защиту с ответной или встречной контратакой	условно-парное задание с одним заранее заданным стимулом	своевременность, дистанция, контроль усилия и безопасное завершение
Дистанция/канаты	умеет выйти из ограниченного пространства без хаотического обмена ударами	ситуация у канатов/в углу: смещение, защита и выход	видит свободное направление, сохраняет баланс и ограничения
Тактика	решает учебную ситуацию: первый/второй номер, темп, финт, угол	кейс или условно-парное задание с выбором из 2–3 изученных решений	выбор соответствует условиям и остается безопасным
Самоконтроль/теория	анализирует ошибку, нагрузку и	краткий самоанализ +	называет риск, причину ошибки и

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
	восстановление	теоретический кейс	конкретную коррекцию

6.9. Возрастной комплекс результатов и контроля: 16–17 лет

Область	Планируемый результат	Безопасное контрольное задание	Наблюдаемый критерий
Физическая подготовка	понимает индивидуальные сильные и слабые стороны	сопоставимый комплекс + краткий самоанализ	реалистично оценивает состояние и выбирает корректирующую задачу
Техника	вариативно сочетает освоенные удары, защиты, передвижения и выход после атаки	снарядная/условно-парная задача с ограниченным выбором	структура, баланс, дистанция, контроль усилия и завершение
Тактика	формирует простой план эпизода и адаптирует решение	2–3 ограниченных сценария с изменением сигнала или роли	видит изменение условий и выбирает разрешенное решение
Безопасность	устойчиво контролирует усилие, дистанцию и эмоциональное состояние	вариативная работа в пределах возрастной матрицы	самостоятельно снижает риск, выполняет стоп-команду, не расширяет правила
Самостоятельность	под контролем проводит часть разминки и самоанализ	5–8-минутный фрагмент разминки по заданной цели	последовательность, безопасность, объяснение дозировки без медицинских назначений
Судейские основы	понимает основные команды, жесты и роли официальных лиц	разбор учебного эпизода/роль помощника	правильно распознает команду и действует в пределах порученной роли
Теория	использует официальный источник для изменяемой информации	найти и назвать актуальный источник правил/антидопинговой информации	верно определяет источник и дату, не подменяет официальный документ пересказом

6.10. Архитектура педагогического контроля

Вид контроля	Назначение	Когда применяется	Отдельный учет часов
Входная диагностика	выбрать стартовую сложность и ограничения	начало обучения / длительный перерыв	в пределах часов контроля, если выделено планом
Текущий формирующий	оперативно корректировать обучение	на каждом занятии по ведущей задаче	повторно отдельным часом не учитывается
Тематический	проверить завершенный смысловой модуль	после тематического блока	может входить в обычный час либо выделяться из часов контроля
Промежуточная аттестация	оценить совокупную динамику	в сроки, определенные локальным актом Учреждения	в пределах 4/8/10/14 часов
Итоговая оценка	подтвердить освоение годового маршрута	по окончании учебного года	в пределах 4/8/10/14 часов

6.11. Распределение часов контроля по пяти педагогическим периодам

Возраст	1–8 нед.	9–19 нед.	20–30 нед.	31–40 нед.	41–46 нед.	Итого
7–10	1	1	0	0	2	4
11–13	3	1	0	1	3	8
14–15	4	1	0	1	4	10
16–17	7	2	0	0	5	14

Такое распределение является моделью для календарно-тематического планирования: вводный период включает диагностику и базовую проверку безопасности, заключительный — основную промежуточную/итоговую фиксацию. Нулевое значение отдельного часа контроля в конкретном периоде не означает отсутствия педагогической обратной связи: текущий формирующий

контроль встроен в обычные теоретические и практические занятия и не учитывается повторно как дополнительный академический час.

6.12. Входная педагогическая диагностика

Входная диагностика определяет стартовую точку и не используется для конкурсного спортивного отбора. Оцениваются понимание инструкции, базовая координация, двигательный опыт, способность соблюдать безопасность, исходная физическая готовность и, при наличии прежнего опыта, простейшие элементы боксерской стойки и передвижений. После длительного перерыва диагностика применяется как основание для безопасного возврата к текущему содержанию.

6.13. Текущий формирующий контроль

Педагог наблюдает один-два ведущих критерия конкретного занятия: например, равновесие и возврат в стойку; дистанцию и защитное положение; положение кулака; своевременность подставки или уклона; контроль усилия и стоп-команду. Обратная связь должна быть короткой, конкретной и связанной со следующей попыткой. Текущий контроль не превращает каждое занятие в экзамен и не требует отдельного часового учета.

6.14. Тематический контроль

Тематический контроль проводится после завершения смыслового блока: стойка и передвижения, прямые удары, боковые удары и удары снизу, защита, дистанция, комбинации, работа на снарядах, тактическая задача и т.п. Задание воспроизводит фактически изученное содержание в безопасной форме и не включает действие, которое не было освоено в учебном процессе.

6.15. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация объединяет данные безопасности, физической динамики, технической и тактической подготовленности, теории и взаимодействия. Порядок, сроки, состав комиссии при необходимости и формы оформления определяются локальными актами Учреждения. Отсутствие соревновательного результата или спортивного разряда не является основанием для отрицательной оценки освоения ДОРП.

6.16. Итоговая оценка освоения возрастного маршрута

Итоговая оценка подтверждает фактическое освоение ключевых результатов учебного года. Не требуется выполнение свободного полноконтактного спарринга, намеренных ударов в голову, нокаутирующего воздействия или иных действий повышенного риска как обязательного итогового задания. Итоговые формулировки: «освоено»; «освоено с индивидуальными рекомендациями»; «требуется дополнительное освоение отдельных компонентов».

6.17. Банк безопасных заданий для оценки физической динамики

Качество	Пример контрольного задания	Что фиксируется	Ограничение интерпретации
Координация	челночное/слаломное задание с одинаковой схемой	время + ошибки траектории/разворота	качество движения учитывается вместе со временем
Быстрота	короткий бег 20–30 м после стандартной разминки	время при сопоставимых условиях	не проводится при неблагополучии или без

Качество	Пример контрольного задания	Что фиксируется	Ограничение интерпретации
			подготовительной части
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места	лучший корректный результат из ограниченного числа попыток	ошибочная/опасная попытка не засчитывается
Силовая выносливость	сгибание-разгибание рук в упоре в выбранном варианте	число технически корректных повторений за заданный интервал/до заданного предела	вариант опоры фиксируется и сохраняется при сравнении
Общая выносливость	6-минутное равномерное беговое/ходьбовое задание либо иной утвержденный циклический тест	дистанция/устойчивость темпа и самочувствие	не используется как проходной норматив
Мобильность	контролируемый наклон/доступность заданной амплитуды	измеряемый или качественный результат	без рывков и болевого форсирования
Специальная координация	короткая техническая последовательность в боксерской стойке/на снаряде	точность, ритм, баланс, сохранение структуры	скорость не повышается при распаде техники

Учреждение вправе выбрать из банка постоянный набор сопоставимых заданий с учетом возраста, материальной базы и локальных оценочных материалов. Значения используются для анализа индивидуальной динамики, а не как универсальные проходные нормативы. В пределах одного учебного года условия повторного тестирования должны быть максимально сопоставимыми.

6.18. Стандартизация физического контрольного задания

- до выполнения проводится предусмотренная разминка и уточняется текущее самочувствие;
- фиксируются вариант упражнения, площадка/инвентарь и ключевые условия;
- при сравнении используются одинаковые правила старта, окончания и учета корректных повторений;
- результат не интерпретируется отдельно от техники выполнения и возраста;
- при боли, головокружении, дезориентации, выраженной слабости или иной неблагоприятной реакции задание прекращается;
- после болезни, травмы или длительного перерыва контроль проводится только после безопасного возврата к базовой нагрузке и с учетом применимых медицинских ограничений.

6.19. Оценка технической подготовленности

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — формируется	1 — требует освоения
Структура	целостно и самостоятельно	основные фазы сохранены	нужна подсказка	существенно нарушена
Баланс	устойчив	единичные отклонения	частые потери	не контролирует
Дистанция/позиция	точно регулирует	в основном верно	часто ошибается	не понимает
Траектория/положение кулака	стабильно корректно	единичная коррекция	нестабильно	небезопасно/не освоено
Контроль усилия	полностью управляет	в основном управляет	нужны напоминания	не контролирует
Безопасность	все ограничения соблюдены	единичная коррекция	повторные коррекции	небезопасно
Завершение	управляемо возвращается в защиту и готов к	возвращает положение	запаздывает	теряет контроль

Критерий	4 — устойчиво	3 — достаточно	2 — формируется	1 — требует освоения
	следующему действию			

Шкала 4–1 является внутренним педагогическим описанием уровня признака и не соответствует школьной отметке, спортивному разряду либо квалификационному нормативу. Если критерий «безопасность» оценен как небезопасный, упражнение прекращается и решение об усложнении не принимается независимо от остальных показателей.

6.20. Банк технических контрольных заданий по возрастам

Возраст	Примеры заданий	Допустимая форма	Ключевой критерий
7–10	стойка + 4 направления; 1–2 прямых удара; простая защита/уход	индивидуально, бой с тенью, лапы/мешок	баланс, траектория, возврат, выполнение команды
11–13	серия 2–3 удара; защита–ответ; выход с линии после атаки	снаряд + строго обусловленная пара без обязательного контакта в голову	структура, дистанция, контроль усилия
14–15	вариативная серия; уклон/нырок → ответ; ситуация у канатов; первый/второй номер	снаряд + ограниченная парная форма	устойчивость при выборе и соблюдение ограничений
16–17	комбинация с изменением сигнала; встречная/ответная контратака; вариативная тактическая задача	снаряд + вариативная учебная работа в пределах возрастной матрицы	адаптация решения, управление интенсивностью, безопасное завершение

6.21. Оценка тактической и интеграционной подготовленности

Критерий	Наблюдаемое проявление
Распознавание	понимает исходное положение, дистанцию, сигнал, роль и ограничения
Выбор	выбирает разрешенное изученное действие из доступных вариантов
Момент	выполняет действие своевременно без спешки, разрушающей технику
Дистанция и угол	управляет входом/выходом, смещением и завершением эпизода
Сочетание	сохраняет управляемость при серии, защите, контратаке, смене темпа или работе у канатов
Безопасность	не расширяет разрешенный набор действий и прекращает работу по сигналу
Объяснение	для старших групп кратко обосновывает выбор и возможную коррекцию

6.22. Банк ситуационных контрольных заданий

Возраст	Пример ситуации	Разрешенный выбор
7–10	реакция на цвет/команду при сохранении стойки	направление перемещения, уход, простое защитное действие
11–13	партнер или педагог задает один из двух безопасных стимулов	одна из двух заранее изученных защит/ответов
14–15	изменение дистанции, угла или ритма в обусловленном задании	2–3 изученных решения без выхода за ограничения
16–17	последовательность учебных эпизодов с изменением сигнала, роли первого/второго номера или положения у канатов	вариативное решение в пределах заранее определенного набора

Для подтверждения тактического результата свободный бой не обязателен. Чем выше потенциальный риск задания, тем уже должен быть разрешенный набор действий и тем конкретнее — критерии остановки.

6.23. Оценка снарядной и условно-парной работы

В снарядной работе оцениваются точность, положение кисти и кулака, ритм, дистанция, устойчивость, возвращение рук в защиту и сохранение техники. В условно-парной работе

оценивается не победа над партнером, а выполнение учебной задачи: соблюдение роли, зон, интенсивности, технической структуры, восприятие действий партнера и немедленная остановка по команде. Преимущество в массе, силе или предыдущем опыте не повышает оценку само по себе.

6.24. Контроль ближней дистанции, действий у канатов и выхода из ограниченного пространства

Контроль работы на ближней дистанции и у канатов проводится только в форме, допустимой разделом V и приложением 9. Для младших возрастов используются позиционные, дистанционные и защитные задания без обязательного ударного контакта в голову. Для старших допускаются строго заданные учебные ситуации с ограничением набора действий, интенсивности и продолжительности. Оцениваются положение тела, сохранение защиты, способность не «застревать» в неконтролируемом обмене, выбор направления выхода и выполнение стоп-команды.

Контрольное задание не может требовать намеренного сильного ударного воздействия в голову, продолжения обмена после потери управления, нокаутирующего удара или свободного полноконтактного спарринга.

6.25. Оценка теоретической подготовленности

Возраст	Преимущественные формы	Что подтверждается
7–10	устный вопрос, карточка, выбор безопасного действия	понимает базовое правило и применяет его
11–13	опрос, мини-тест, терминологическая карточка, простая ситуация	знает основные понятия и выбирает безопасное решение
14–15	тест, кейс, анализ эпизода, объяснение нагрузки и восстановления	понимает причинно-следственную связь и умеет объяснить коррекцию
16–17	анализ кейса, самостоятельное объяснение, работа с официальным источником	проверяет изменяемую информацию и корректно применяет ее к ситуации

6.26. Контроль антидопинговой грамотности

Оценивается способность распознавать риск самостоятельного применения лекарственных средств и БАД, понимать необходимость обращения к законному представителю и медицинскому специалисту, использовать официальные антидопинговые источники и не принимать решение по принципу «посоветовали в интернете». Для старших групп при работе с изменяемой информацией фиксируются официальный источник и дата обращения.

6.27. Оценка личностных и воспитательных результатов

Показатель	Наблюдаемое образовательное проявление
Ответственность	соблюдает правила, договоренности и требования безопасности
Уважение	корректно взаимодействует независимо от результата и уровня партнера
Самоконтроль	останавливается по команде, регулирует усилие и эмоции
Сотрудничество	выполняет роль в паре/группе, помогает организовать безопасное задание
Честный спорт	понимает ценность соблюдения правил и антидопинговой культуры
Рефлексия	может назвать свою следующую учебную задачу в возрастно доступной форме

Личностные результаты оцениваются через наблюдаемые образовательные проявления. Педагог не ставит медицинские, психиатрические или клинико-психологические диагнозы и не использует подобные предположения как оценочный критерий.

6.28. Безопасность как обязательный результат и условие усложнения

Уровень	Характеристика	Педагогическое решение
Устойчивый	самостоятельно соблюдает ограничения и контролирует действие	возможно предусмотренное возрастом усложнение
Достаточный	в основном безопасен, единичные коррекции	сохранить/умеренно усложнить при стабильности
Формирующийся	понимает правила, но нуждается в повторных напоминаниях	сохранить или упростить форму, повторить базовые условия
Недостаточный для усложнения	повторно нарушает критические ограничения, не контролирует усилие/стоп	прекратить опасную форму, вернуть на более простую ступень

Безопасность не компенсируется высокой физической или технической подготовленностью. Технически качественное действие, выполненное за пределами разрешенной возрастом или заданием формы, не признается успешным образовательным результатом.

6.29. Единая качественная шкала интерпретации

Уровень	Смысл	Типичная фиксация
4 — устойчиво	самостоятельно и воспроизводимо выполняет критерий в установленной форме	готов к следующей предусмотренной задаче
3 — достаточно	выполняет в основном правильно; единичная коррекция не меняет безопасность	продолжить закрепление/умеренно усложнить
2 — формируется	выполняет с подсказкой или нестабильно	сохранить уровень, дать конкретную коррекцию
1 — требует освоения	критический элемент не освоен либо выполнение небезопасно	упростить, повторить базу, затем провести повторное наблюдение

6.30. Модель педагогического решения по итогам контроля

Ситуация	Решение
Безопасность нарушена	немедленно прекратить/упростить опасную форму; определить конкретную причину и базовую задачу
Безопасно, но ключевой навык нестабилен	сохранить сложность; уменьшить темп, количество вариантов или сопротивление
Основные критерии устойчивы	перейти к следующей предусмотренной форме или увеличить вариативность без превышения возрастного предела
Есть физическая динамика, но техника ухудшается	не увеличивать интенсивность; приоритет — качество и восстановление структуры
После коррекции критерий восстановлен	повторно подтвердить в сопоставимом задании и зафиксировать следующую задачу

6.31. Решение о переходе между ступенями педагогического допуска 1–5

Ступени 1–5, установленные разделом 5.41, используются только для организации сложности парной и условно-парной работы. Для перехода к следующей ступени одновременно учитываются: возрастная допустимость, устойчивое выполнение стоп-команды, техническая воспроизводимость, контроль усилия, равновесие, защитное положение, эмоциональная управляемость и соблюдение заданных зон/действий. Освоение ступени не является спортивной квалификацией и не создает права на более жесткий контакт.

Любая ступень может быть временно снижена после длительного перерыва, неблагополучия, нарушения правил, смены партнера, выраженного утомления или утраты качества. Возрастная матрица раздела 5.42 устанавливает верхний предел и имеет приоритет над фактической технической готовностью.

6.32. Переход между возрастными группами

Переход связан прежде всего с возрастной образовательной траекторией и освоением обязательных основ безопасности. Он не является переводом между этапами спортивной подготовки и не требует выполнения нормативов ФССП. При переходе педагог повторно проверяет базовые правила, двигательную основу, технику стойки и допустимую форму парной работы для новой возрастной группы. Сам факт достижения следующего возраста не означает автоматического увеличения контактности.

6.33. Дополнительное освоение и повторная проверка

При недостаточном освоении формулируется одна или несколько конкретных задач: восстановить стойку и баланс, уточнить положение кисти и кулака, закрепить защиту, научиться контролировать усилие, повторить правило безопасности, улучшить выбор дистанции или выход после серии. Повторная проверка проводится после достаточного периода коррекционной работы и не должна вынуждать обучающегося форсировать нагрузку ради даты аттестации.

6.34. Индивидуальная динамика, пропуски и временные ограничения

После длительного перерыва, болезни, травмы или временного медицинского ограничения исходный уровень сложности пересматривается. Аттестация не используется для немедленного возврата к прежней контактной интенсивности. Сопоставление физической динамики выполняется только при сопоставимых условиях и с учетом фактического периода обучения. При отсутствии данных из-за пропуска педагог не подменяет наблюдение предположением.

6.35. Инструкторско-судейские результаты

Возраст	Ожидаемый результат	Форма подтверждения
7–10	отдельный час не предусмотрен; соблюдает команды и простые роли участника	наблюдение на занятии
11–13	знаком с простейшими командами и ролями; помогает подготовить безопасный инвентарь	мини-поручение под непосредственным контролем
14–15	объясняет отдельное правило, распознает базовую команду, участвует в организации простого задания	разбор эпизода/роль помощника
16–17	под контролем проводит часть разминки, объясняет безопасное упражнение, понимает роли рефери и боковых судей	структурированная мини-практика под контролем педагога

Данный компонент имеет образовательный и профориентационный характер и не является самостоятельным допуском несовершеннолетнего к педагогической или официальной судейской деятельности.

6.36. Соревнование и спортивный результат в системе оценки

Участие в соревнованиях может использоваться как дополнительный образовательный опыт и источник рефлексии, но не является обязательным условием освоения Программы. Победа,

поражение, место, спортивный разряд, количество поединков, нокаут, нокдаун или сила ударного контакта не используются как универсальный итоговый критерий ДОРП.

6.37. Документирование результатов

Для доказуемости педагогического решения используются формы Учреждения и приложения настоящей Программы: карта входной диагностики, карта оценки технических действий, теоретический контроль, протокол промежуточной/итоговой педагогической оценки, индивидуальная карта динамики и методическая карта занятия. Запись должна позволять понять, какое задание выполнялось, что наблюдалось и почему принято конкретное решение.

6.38. Унифицированный протокол комплексной оценки

Компонент	**Фиксация**	**Доказательство/источник**
Безопасность	устойчивый / достаточный / формирующийся / недостаточный для усложнения	наблюдение + при необходимости приложение 9
Физическая динамика	положительная / стабильная / требует коррекции	сопоставимое контрольное задание + приложение 10
Техника	уровень по критериям + комментарий	приложение 6
Тактика/интеграция	самостоятельно / с подсказкой / требует освоения	ситуационное задание
Теория	освоено / частично / требует освоения	приложение 7
Этика/взаимодействие	устойчиво / в основном / требует коррекции	наблюдение в паре/группе
Итог	освоено / освоено с рекомендациями / требуется дополнительное освоение	приложение 8
Следующая задача	конкретная индивидуальная рекомендация	приложение 8 или 10

6.39. Объективность и воспроизводимость оценочных процедур

До выполнения педагог сообщает задачу и ключевые критерии. При повторном измерении физической динамики сохраняются сопоставимые условия. При технической и тактической оценке используются описанные признаки, а не общее впечатление. Если результат спорный, допускается дополнительное наблюдение или повторное выполнение после восстановления, но не немедленное многократное повторение до истощения.

6.40. Качество и достоверность педагогических данных

Не допускается формальное заполнение протоколов без фактического наблюдения. При пропуске контрольного задания указывается отсутствие данных, а не предполагаемый результат. Исправления в локальных учетных формах выполняются в установленном Учреждением порядке. Персональные результаты используются педагогически корректно и не являются основанием для публичного унижающего ранжирования детей.

6.41. Методически недопустимые оценочные практики

- признание всей Программы неосвоенной из-за одного физического теста;
- использование поражения на соревновании, отсутствия разряда или места как отрицательной итоговой оценки;
- механический перенос нормативов ФССП в качестве проходных нормативов ДОРП;

- оценивание силы удара, терпимости к боли или жесткости контакта как универсального показателя;
- опасное действие, свободный полноконтактный бой или намеренный сильный удар в голову ради контрольного результата;
- повышение нагрузки при небезопасной технике, боли, дезориентации или резком ухудшении самочувствия;
- публичное унижающее сравнение, наказание физической нагрузкой, фиктивное выставление результата;
- изменение критериев после выполнения задания без педагогического основания.

6.42. Сквозная матрица «модуль — результат — критерий — контроль — решение»

Модуль	Результат	Критерий	Контроль	Типичное решение
ОФП	индивидуальная физическая динамика	правильная техника + сопоставимый результат	выбранный безопасный тест	сохранить/скорректировать нагрузку
СФП	специальные движения без распада структуры	ритм, устойчивость, координация	специальный комплекс	закрепить/усложнить
Стойка и передвижения	управление позицией и дистанцией	баланс, руки, шаг, остановка	техническая последовательность	перейти к связке/вернуть базу
Удары руками	управляемая боксерская техника	траектория, положение кулака, дистанция, возврат	бой с тенью/лапа/мешок/строго условная форма	закрепить/изменить темп
Защита	распознает и выполняет изученную защиту	своевременность и сохранение позиции	сигнальное задание	добавить выбор/повторить
Комбинации и контратаки	связывает действия без потери управления	ритм, защита, завершение	лаповое или ограниченное ситуационное задание	усложнить/сократить серию
Тактика/интеграция	выбирает изученное решение	целесообразность + безопасность	ситуационная задача	расширить выбор/повторить сценарий
Условно-парная работа	выполняет роль и ограничения	контроль усилия, стоп-команда	наблюдение по критериям	повысить/снизить ступень 1–5
Теория/этика	понимает и применяет знание	безопасное решение и объяснение	опрос/кейс/официальный источник	освоено/повторить тему

6.43. Матрица «результат — доказательство освоения»

Результат	Минимально достаточное доказательство
Знает безопасность	решает возрастную ситуацию и соблюдает правило в реальной учебной работе
Физически развивается	имеет сопоставимую индивидуальную динамику либо устойчивую возрастно адекватную технику выполнения
Освоил технику	действие соответствует структуре, балансу, дистанции, контролю и безопасности в допустимой форме
Освоил тактику	выбирает изученное решение; старшие могут кратко объяснить выбор
Умеет работать в паре	соблюдает роль, интенсивность, ограничения и стоп-команду
Освоил теорию	выполняет возрастной опрос/тест/кейс и применяет знание к ситуации
Демонстрирует этику	наблюдаемо соблюдает правила взаимодействия и честного спорта
Готов к усложнению	устойчиво сочетает технику, безопасность и самоконтроль без превышения возрастного предела

6.44. Часовая согласованность системы контроля

Параметр	7–10	11–13	14–15	16–17
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Теория	6	10	14	18
Практическая часть	126	252	382	498
Воспитательная/антидопинговая работа	2	4	6	8
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
Годовой итог	138	276	414	552

Часы контроля входят в общий годовой объем и не добавляются сверх 138/276/414/552 часов. Текущий формирующий контроль, встроенный в обычный академический час, повторно отдельным часом не учитывается.

6.45. Сквозной аудит разделов I–VI

Проверяемый параметр	Результат
Правовой статус ДОРП сохранен	да; спортивный отбор, обязательные разряды и этапы спортивной подготовки не введены
Возрастные маршруты	7–10 / 11–13 / 14–15 / 16–17 согласованы во всех разделах
46 учебных недель	сохранены
Недельная нагрузка	3 / 6 / 9 / 12 сохранена
Годовой объем	138 / 276 / 414 / 552; расхождение 0 часов
Практическая часть	126 / 252 / 382 / 498 совпадает с разделами III и V
Теория	6 / 10 / 14 / 18 совпадает с разделами III и IV
Контроль	4 / 8 / 10 / 14 совпадает с разделом III; используется без двойного учета
Безопасность и возрастная контактность	критерии раздела VI не превышают пределы разделов II и V и приложения 9
Двойной учет академического часа	не допускается
Соревнования	не являются обязательным результатом или условием освоения
ФССП	используется только как профессионально-методический ориентир, без переноса проходных нормативов
Оценочные материалы	связаны с приложениями 5–8, 10–12 и дают основание для педагогического решения

6.46. Итоговая логика раздела VI и связь с приложениями

Раздел VI завершает образовательную цепочку: цель и возрастная модель (раздел I) → организация и безопасность (раздел II) → часы и периодизация (раздел III) → теоретическое содержание (раздел IV) → практические модули бокса (раздел V) → планируемый результат → наблюдаемый критерий → безопасное контрольное задание → доказательство → педагогическое решение.

Приложения 5–8, 10–12 являются рабочими формами для реализации этой логики. Приложение 9 задает пределы безопасности и контактности: никакое контрольное задание раздела VI не может расширять эти пределы. Результат контроля используется для индивидуальной педагогической коррекции.

VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Назначение и место раздела VII в структуре Программы

Раздел VII закрепляет нормативные, информационные и методические основания реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс». Его задача — не дублировать содержание разделов I–VI, а определить, какими обязательными и рекомендательными источниками следует руководствоваться при организации образовательного процесса, обеспечении безопасности, медицинского допуска, возможной соревновательной деятельности, антидопингового образования, планирования и педагогического контроля.

Все нормативные акты применяются в редакции, действующей на дату конкретного организационного или педагогического решения. Если после утверждения Программы обязательная норма изменяется, применяется новая действующая норма, а текст Программы и связанные локальные документы при необходимости актуализируются в установленном Учреждением порядке.

7.2. Правовой статус Программы и иерархия применяемых источников

Программа является дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта. Она не является дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не подменяет ее. При противоречии рабочего методического материала обязательному нормативному акту применяется обязательный нормативный акт; при противоречии локального рабочего документа утвержденной Программе локальный документ приводится в соответствие в пределах компетенции Учреждения.

Уровень источника	Пример	Роль в реализации Программы
Федеральное законодательство	Федеральные законы № 273-ФЗ и № 329-ФЗ	определяет правовой статус образования, физической культуры и спорта
Обязательные подзаконные акты	приказ Минпросвещения № 629; санитарные и медицинские акты	устанавливают обязательные организационные, санитарные и медицинские требования
Правила вида спорта	правила вида спорта «бокс»	используются при изучении правил и возможной соревновательной деятельности
ФССП по боксу	приказ Минспорта № 1076	только профессионально-методический ориентир; не источник обязательных нормативов ДОРП
Методические рекомендации	письмо Минпросвещения № АБ-808/06	ориентир для обновления содержания и методики ДОРП ФКиС
Антидопинговые официальные источники	РУСАДА / действующие документы ВАДА	образовательная и информационная основа антидопингового блока
Локальные акты Учреждения	прием, расписание, контроль, аттестация, безопасность и др.	конкретизируют внутренние процедуры в пределах законодательства и Программы

7.3. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ применяется в редакции, действующей на дату реализации Программы; по состоянию на 08.09.2026 используется редакция от 04.08.2026 с учетом изменений и дополнений, вступивших в силу с 01.09.2026. Для настоящей Программы принципиальны положения статьи 75 о дополнительном образовании детей и взрослых и статьи 84 об особенностях реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы и срок обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией. Поэтому модель «1 учебный год — 46 учебных недель по соответствующему возрастному маршруту» является самостоятельным образовательным решением Учреждения и не должна автоматически подменяться сроками или этапами спортивной подготовки.

7.4. Федеральный закон № 329-ФЗ и разграничение со спортивной подготовкой

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» применяется в действующей редакции; по состоянию на 08.09.2026 — в редакции от 04.08.2026. Положения главы 4 о спортивной подготовке учитываются для корректного разграничения правовых режимов.

Настоящая ДОРП не переносит этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не делает выполнение нормативов ФССП, присвоение спортивного разряда, количество поединков или спортивный результат условием приема, продолжения обучения либо положительной аттестации.

7.5. Порядок реализации дополнительных общеобразовательных программ

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» зарегистрирован Минюстом России 26.09.2022 № 70226, действует с 01.03.2023 и имеет установленный срок действия по 28.02.2029. Порядок используется как обязательная организационная основа реализации Программы.

Рабочее расписание, комплектование групп, порядок приема, формы текущего контроля, промежуточной аттестации и иные внутренние процедуры конкретизируются локальными актами Учреждения при сохранении требований законодательства и настоящей Программы.

7.6. Методические рекомендации Минпросвещения России 2026 года

Письмо Минпросвещения России от 03.03.2026 № АБ-808/06 и направленные им методические рекомендации по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта используются как актуальный методический ориентир. Рекомендации разграничивают дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; требования федеральных стандартов спортивной подготовки не должны механически переноситься в ДОРП.

При разработке разделов I–VI учтены ключевые методические принципы: общеразвивающая направленность, возрастная дифференциация, самостоятельное определение организацией срока обучения, воспитательная составляющая, безопасность, доступность, индивидуализация и отсутствие обязательного спортивного результата.

7.7. Санитарные требования, действовавшие до 31.08.2026

СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, в редакции с изменениями от 24.12.2025

применялись по 31.08.2026 включительно. С 01.09.2026 указанные правила и изменяющие их акты утратили силу. Сведения о них сохраняются в Программе только для корректного описания перехода нормативной базы и не используются как действующие требования после 01.09.2026.

Фактические санитарные условия занятий, содержание помещений, раздевальных и душевых, требования к инвентарю, микроклимату, освещению, уборке и дезинфекции обеспечиваются Учреждением по нормативам, действующим на дату реализации образовательного процесса.

7.8. Действующие санитарные требования с 01.09.2026

С 01.09.2026 действуют СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (зарегистрировано Минюстом России 02.06.2026 № 86855); установленный срок действия — до 01.09.2032.

Для организаций дополнительного образования и физкультурно-спортивных организаций новые правила прямо предусматривают реализацию образовательного процесса в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой, проведение занятий по группам, подгруппам или индивидуально, начало занятий не ранее 08:00 и окончание не позднее 20:00; для обучающихся 16–18 лет допускается окончание занятий в 21:00. Установленные настоящей Программой 45 минут учебной деятельности и 15-минутный перерыв между последовательными академическими часами являются внутренней образовательной моделью и применяются при соблюдении действующих санитарных требований.

7.9. Гигиенические нормативы СанПиН 1.2.3685-21

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, применяются в действующей редакции; по состоянию на 08.09.2026 учитывается редакция от 24.12.2025. Установленный срок действия СанПиН 1.2.3685-21 — до 01.03.2027.

Программа не воспроизводит как неизменные числовые гигиенические нормативы факторов среды. Их фактическое соблюдение обеспечивается Учреждением по действующей редакции санитарных документов.

7.10. Медицинская помощь и допуск: порядок, действовавший до 31.08.2026

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н применялся по 31.08.2026 включительно и с 01.09.2026 утратил силу. В настоящей редакции он упоминается только как ранее действовавшая нормативная основа и не используется для текущего медицинского допуска.

Тренер-преподаватель не устанавливает медицинский диагноз, не отменяет медицинские ограничения и не определяет самостоятельно возможность возвращения к нагрузке после состояния, требующего медицинского решения. Его компетенция — педагогическое

наблюдение, немедленное прекращение опасной нагрузки, организация первой помощи в установленном порядке и выполнение локального алгоритма Учреждения.

7.11. Действующий порядок медицинской помощи и допуска с 01.09.2026

С 01.09.2026 применяется приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н, зарегистрированный Минюстом России 01.06.2026 № 86818. Он устанавливает действующий порядок организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая формы медицинских заключений о допуске; срок действия приказа — до 01.09.2032.

Программа не закрепляет устаревающие перечни медицинских обследований, периодичность процедур или формы документов как неизменные педагогические требования. На дату приема, допуска к конкретному физкультурному или спортивному мероприятию и возвращения после медицинского ограничения Учреждение применяет действующий медицинский порядок и собственные локальные процедуры в пределах компетенции.

7.12. Правила вида спорта «бокс»

При изучении правил вида спорта и организации возможной соревновательной деятельности используются правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Минспорта России от 21.12.2023 № 1046, в действующей редакции. Правила содержат отдельные соревновательные возрастные группы и требования, которые не совпадают с образовательными маршрутами настоящей ДОРП и не заменяют их.

Правила соревнований не подменяют возрастную матрицу образовательной безопасности раздела 5.42 и приложения 9. Внутренние ограничения ДОРП могут быть строже спортивных правил. Перед каждым официальным мероприятием проверяются актуальные правила, положение/регламент, возрастная и весовая категория, экипировка, разрешенные и запрещенные действия, медицинский допуск и иные требования на дату мероприятия.

7.13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» утвержден приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1076, зарегистрирован Минюстом России 20.01.2026 № 84998 и действует с 01.02.2026.

ФССП № 1076 относится к спортивной подготовке. В настоящей ДОРП он используется только как профессионально-методический ориентир для профильной терминологии, понимания возможной дальнейшей спортивной траектории и сопоставления содержания. Нормативы зачисления и перевода, объемы и требования этапов спортивной подготовки, обязательная соревновательная нагрузка и спортивная квалификация в ДОРП автоматически не переносятся.

7.14. Соревновательные положения и календарные документы

Положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, Единый календарный план и иные календарные документы являются динамическими источниками и могут изменяться в течение года. Они не включаются в Программу как неизменная часть годового учебного плана.

Если обучающийся участвует в соревновании, педагогическая подготовка ведется в пределах содержания и безопасности ДОРП, а организационные требования проверяются по действующему положению или регламенту непосредственно перед мероприятием. Сам факт участия, победа, количество боев или присвоение разряда не являются обязательным результатом освоения Программы.

7.15. Антидопинговое обеспечение и образовательные материалы

В антидопинговом блоке по состоянию на 08.09.2026 используются Общероссийские антидопинговые правила 2026 года, опубликованные РУСАДА 20.01.2026, действующий Запрещенный список ВАДА 2026 года и официальные образовательные материалы РУСАДА. Запрещенный список и иные международные документы являются изменяемыми источниками и должны проверяться по официальным ресурсам; их содержание не переписывается в Программу как постоянный перечень. Опубликованные документы ВАДА 2027 рассматриваются как будущая нормативная база и применяются после вступления в силу с 01.01.2027.

РУСАДА также опубликовало материалы по Всемирному антидопинговому кодексу и международным стандартам 2027 года, которые вступают в силу с 01.01.2027. При реализации Программы после этой даты педагог использует актуальные на соответствующий момент документы и образовательные материалы. Вопросы лекарственных средств, терапевтического использования и медицинской необходимости решаются через официальные сервисы и медицинских специалистов, а не самостоятельным заключением тренера-преподавателя.

7.16. Официальные информационные источники и приоритет источника

Источник	Что проверяется	Приоритет
Официальный интернет-портал правовой информации	официальное опубликование федеральных нормативных актов	приоритетный для реквизитов официального опубликования
КонсультантПлюс / ГАРАНТ	действующая редакция, срок действия, история изменений	справочно-правовая проверка с учетом официального текста
Минпросвещения России	порядки, письма, методические рекомендации	официальный ведомственный источник
Минспорт России	правила вида спорта, ФССП, календарные и соревновательные документы	официальный профильный источник
РУСАДА / ВАДА	ОАП, международные стандарты, Запрещенный список, образовательные материалы	официальная антидопинговая основа в пределах компетенции источника
Федерация бокса России	профильная организационная и методическая информация	дополнительный источник; не заменяет обязательный нормативный акт
Локальная база Учреждения	внутренние процедуры и реквизиты	обязательна внутри Учреждения в пределах закона

7.17. Перечень локальных актов, подлежащих обязательной сверке перед утверждением

Точные действующие наименования, даты и номера локальных актов Учреждения не подтверждены внешними источниками и должны быть сверены уполномоченным работником перед присвоением документу статуса финальной подписной редакции. Проверяется не только наличие документа, но и соответствие его фактической практике Учреждения и настоящей Программе.

Локальный документ / блок	Что должно быть согласовано с Программой	Статус текущего аудита
Устав Учреждения	полномочия, виды реализуемых программ, наименование Учреждения	не подтверждено; указать точное наименование, дату и №
Порядок приема/зачисления и прекращения обучения	отсутствие обязательного спортивного отбора для ДОРП	не подтверждено; сверить действующий порядок
Правила внутреннего распорядка обучающихся	поведение, дисциплина, безопасность, права и обязанности	не подтверждено; сверить действующую редакцию
Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации	качественная оценка, индивидуальная динамика, отсутствие ФССП-нормативов как проходных	не подтверждено; сверить критерии и реквизиты
Календарный учебный график и расписание	46 недель, фактические даты, режим занятий и санитарные требования	требует заполнения фактических дат/реквизитов на учебный год
Инструкции по охране труда и безопасности занятий	зал, инвентарь, условно-парная работа, стоп-команда, травмы	не подтверждено; сверить действующие инструкции
Порядок первой помощи и действий при происшествии	остановка, помощь, вызов медицинской помощи, информирование и фиксация	не подтверждено; сверить локальный алгоритм
Порядок учета/расследования несчастных случаев	документирование значимых происшествий	не подтверждено; сверить порядок документирования
Документы по медицинскому допуску	применение приказа № 484н с 01.09.2026 и локального маршрута	сверить локальный маршрут с действующим приказом № 484н
Документы по обработке персональных данных	работа с Ф.И.О., диагностическими и аттестационными формами	не подтверждено; сверить формы, доступ и хранение данных
Порядок участия в соревнованиях/выездах при наличии	согласия, допуск, регламент, безопасность и сопровождение	не подтверждено; сверить при применимости

7.18. Алгоритм актуализации нормативной базы

Шаг	Действие
1	определить изменившийся блок: образование, санитария, медицина, спорт, антидопинг или локальный акт
2	проверить официальный источник, дату опубликования, вступления в силу и срок действия
3	определить, затрагивает ли изменение содержание, безопасность, формы контроля, расписание или локальную процедуру
4	с момента вступления применять действующую обязательную норму в практической деятельности
5	при необходимости подготовить изменение Программы и связанных локальных документов
6	провести точечный сквозной аудит связанных разделов и приложений
7	зафиксировать дату проверки и ответственного работника в приложении 13 либо внутреннем листе контроля

7.19. Методические принципы реализации

- возрастная адекватность содержания, нагрузки, контактности и требований к самостоятельности;
- приоритет здоровья, достоинства, управляемости поведения и безопасности обучающегося;
- последовательность «объяснение — показ — подводящее упражнение — целостное выполнение — закрепление — ограниченная ситуация — рефлексия»;
- постепенное усложнение парного взаимодействия только при педагогической готовности и в пределах возрастной матрицы;

- индивидуализация сложности без изменения общеразвивающего правового статуса Программы;
- сочетание физического, технического, тактического, теоретического, воспитательного и антидопингового компонентов;
- оценка индивидуальной динамики и качества освоения вместо спортивного отбора;
- использование официальных источников для изменяемой правовой, медицинской, соревновательной и антидопинговой информации;
- запрет на усложнение задания ради демонстрации жесткости, максимальной силы удара или спортивного результата.

7.20. Методические требования к планированию и учету часов

Рабочее календарно-тематическое планирование разрабатывается на основе утвержденной модели: 46 учебных недель; 3/6/9/12 академических часов в неделю; 138/276/414/552 академических часа в год. Один академический час составляет 45 минут учебной деятельности; 15-минутный перерыв между последовательными академическими часами в учебный объем не включается.

При изменении последовательности тем сохраняются годовой объем, обязательные содержательные блоки, пять педагогических периодов, планируемые результаты и требования безопасности. Один фактически проведенный академический час учитывается один раз по ведущей образовательной задаче. Встроенная беседа, инструктаж, воспитательное воздействие или текущая обратная связь не создают дополнительного часа поверх фактически проведенного занятия.

7.21. Методические требования к парной работе и безопасности

Парное взаимодействие допускается только в пределах конкретного учебного задания. Тренер-преподаватель заранее определяет партнеров, исходное положение, разрешенные действия, целевые зоны, уровень сопротивления или контакта, продолжительность и стоп-команду. Усложнение возможно только при технической управляемости, контроле усилия, равновесия, защитного положения и эмоционального поведения и не может превышать возрастный предел раздела 5.42 и приложения 9. Пять ступеней педагогического допуска раздела 5.41 определяют сложность учебного взаимодействия и не являются спортивной квалификацией.

При боли, головокружении, дезориентации, нарушении координации, выраженной слабости, подозрении на травму головы, утрате технического контроля, агрессивном поведении или нарушении ограничений упражнение немедленно прекращается либо упрощается. Наличие защитной экипировки не является разрешением повышать интенсивность сверх установленного задания.

7.22. Методические требования к оцениванию и аттестации

Оценивание проводится по фактически изученному содержанию и заранее установленным критериям. Основная логика: безопасность → качество движения → понимание → применение в ограниченной ситуации → индивидуальная динамика → педагогическая рекомендация. Система контроля раздела VI и приложения 5–8, 10 не используются для спортивного отбора.

Спортивный разряд, место на соревновании, победа в парной работе, выполнение нормативов ФССП, намеренный сильный удар в голову или свободный полноконтактный спарринг не являются обязательными итоговыми результатами ДОРП. При необходимости повторной проверки педагог выбирает сопоставимое и безопасное задание, соответствующее возрасту и ранее изученному содержанию.

7.23. Работа с персональными данными и рабочими формами

Приложения 5–8, 10 и иные рабочие формы могут содержать фамилию, имя, возраст, результаты педагогического наблюдения и другую информацию, относящуюся к конкретному обучающемуся. Их ведение, хранение, доступ, передача и уничтожение осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации о персональных данных и локальными актами Учреждения.

Настоящая Программа определяет педагогическую структуру форм, но не заменяет локальные документы о персональных данных, согласиях, сроках хранения, правах доступа и информационной безопасности.

7.24. Комплект методических материалов тренера-преподавателя

№	Материал	Назначение
1	Календарный учебный график	фиксация 46-недельного цикла, фактических дат и годового объема
2	Сводный учебный план	контроль часов по девяти компонентам
3	Календарно-тематическая модель	пять педагогических периодов и распределение компонентов
4	План воспитательной и профилактической работы	системность воспитательных и антидопинговых задач
5	Карта входной диагностики	определение стартовой сложности без спортивного отбора
6	Лист оценки технического действия	единые качественные критерии техники и безопасности
7	Лист теоретического контроля	возрастно адекватная проверка знаний
8	Протокол промежуточной / итоговой аттестации	фиксация совокупного педагогического решения
9	Требования безопасности	оперативный алгоритм безопасной организации практики
10	Индивидуальная карта динамики	сопоставление стартовой, промежуточной и итоговой динамики
11	Методическая карта занятия	планирование ведущей задачи, дозировки, рисков и контроля
12	Матрица соответствия	сквозная проверка связи разделов I–VII и приложений
13	Контрольный лист предподписной проверки	фиксация юридической, методической, математической и редакционной проверки

7.25. Контрольная матрица нормативной актуальности на 08.09.2026

Нормативный блок	Акт / источник	Статус на 08.09.2026	Контрольная отметка
Образование	273-ФЗ, ред. от 04.08.2026	действует; учтены изменения, вступившие в силу 01.09.2026	учтен
Физическая культура и спорт	329-ФЗ, ред. от 04.08.2026	действует	учтен
Дополнительное образование	приказ Минпросвещения № 629	действует по 28.02.2029	учтен
Методические рекомендации	письмо Минпросвещения № АБ-808/06 от 03.03.2026	актуальный методический ориентир	учтено
Санитария до 01.09.2026	СП 2.4.3648-20, ред. с изм. 24.12.2025	утратили силу с 01.09.2026	историческая граница учтена
Санитария с 01.09.2026	СП 2.4.2.4283-26, постановление от 02.06.2026 № 19	действуют с 01.09.2026 до 01.09.2032	действующая база учтена
Гигиенические нормативы	СанПиН 1.2.3685-21, ред. от 24.12.2025	действует до 01.03.2027	учтен
Медицина до 01.09.2026	приказ Минздрава № 1144н	утратил силу с 01.09.2026	историческая граница учтена
Медицина с 01.09.2026	приказ Минздрава № 484н, рег. № 86818	действует с 01.09.2026 до 01.09.2032	действующая база учтена
Правила бокса	приказ Минспорта № 1046	действующая нормативная основа правил	учтено
ФССП бокса	приказ Минспорта № 1076, рег. № 84998	действует с 01.02.2026	только справочно-методически
Антидопинг	ОАП 2026 РУСАДА + Запрещенный список ВАДА 2026	действуют в 2026 году; документы 2027 применяются после 01.01.2027	учтено
Локальные акты Учреждения	действующие внутренние документы	точные реквизиты не подтверждены представленными материалами	обязательная локальная сверка перед подписью

7.26. Итог раздела VII и граница внутренней локальной сверки

Федеральная нормативная база, профильные документы по боксу, действующие с 01.09.2026 санитарные и медицинские требования, а также антидопинговые источники повторно проверены по состоянию на 08.09.2026 и согласованы с содержанием разделов I–VI. Сквозных противоречий, требующих изменения утвержденной возрастно-часовой модели, не выявлено.

Проведенный аудит приложений 1–13 подтвердил их соответствие разделам I–VII по возрастам, 46-недельной модели, часам, периодизации, системе безопасности и педагогического контроля. В ходе аудита исправлена устаревшая перекрестная ссылка на возрастную матрицу контактности: актуальная ссылка — раздел 5.42. Точные наименования, даты и номера действующих локальных актов подтверждаются уполномоченным работником Учреждения непосредственно перед фактическим утверждением и не подменяются реквизитами прежних программ. Содержательная, федеральная нормативная, методическая, математическая и техническая части Программы завершены; редакция подготовлена к представлению на утверждение.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения являются рабочим инструментарием реализации Программы и должны использоваться совместно с разделами I–VII. Формы могут дополняться реквизитами Учреждения без изменения их содержательной логики.

Приложение 1. Календарный учебный график

Учебный год: _____ Дата начала учебного периода: _____ Дата окончания: _____ Неучебные/каникулярные периоды: _____

Возраст	Недель	Часов/нед.	Часов/год	1 акад. час	Перерыв
7–10 лет	46	3	138	45 мин	15 мин между последовательными акад. часами
11–13 лет	46	6	276	45 мин	15 мин
14–15 лет	46	9	414	45 мин	15 мин
16–17 лет	46	12	552	45 мин	15 мин

Конкретные даты начала и окончания учебного периода, каникул, праздничных и иных неучебных дней ежегодно устанавливаются календарным учебным графиком Учреждения и заполняются в настоящем приложении либо в утверждаемом на учебный год документе, являющемся частью организационного сопровождения Программы. При любых календарных изменениях сохраняются 46 учебных недель и годовой объем соответствующего возрастного маршрута.

Приложение 2. Сводный учебный план

Раздел	7–10	11–13	14–15	16–17
Теоретическая подготовка	6	10	14	18
ОФП	54	92	124	142
СФП	20	48	78	110
Техническая подготовка	40	86	128	164
Тактическая и интеграционная подготовка	8	18	34	54
Снарядная и условно-парная работа	4	8	18	28
Воспитательная и антидопинговая работа	2	4	6	8
Контроль и аттестация	4	8	10	14
Инструкторско-судейская практика	0	2	2	14
ИТОГО	138	276	414	552

Приложение 3. Примерная календарно-тематическая модель 46-недельного года

Период	Недели	Ведущие задачи	Контрольный акцент
Вводно-адаптационный	1–8	безопасность, диагностика, ОФП, стойка, передвижения, положение кулака	входная диагностика, наблюдение
Базово-развивающий I	9–19	ОФП/СФП, прямые удары, базовые защиты, снарядная работа	тематические задания
Базово-развивающий II	20–30	боковые удары/удары снизу, серии, уклоны/нырки, дистанция	технический контроль
Интеграционный	31–40	серии, защита–ответ, тактика, условно-парная работа, вариативность	ситуационные задания
Контрольно-закрепляющий	41–46	систематизация, повторение, индивидуальная коррекция	промежуточная/итоговая оценка

Распределение недель является примерным по последовательности тем, но арифметически составляет 46 недель. Рабочий календарно-тематический план конкретной группы обязан сохранить итоговые часы по приложению 2. При неизменной недельной нагрузке ориентировочный объем периодов составляет:

Период	Недели	7–10 лет (3 ч/нед.)	11–13 лет (6 ч/нед.)	14–15 лет (9 ч/нед.)	16–17 лет (12 ч/нед.)
Вводно-адаптационный	1–8 (8 нед.)	24	48	72	96

Период	Недели	7–10 лет (3 ч/нед.)	11–13 лет (6 ч/нед.)	14–15 лет (9 ч/нед.)	16–17 лет (12 ч/нед.)
Базово-развивающий I	9–19 (11 нед.)	33	66	99	132
Базово-развивающий II	20–30 (11 нед.)	33	66	99	132
Интеграционный	31–40 (10 нед.)	30	60	90	120
Контрольно-закрепляющий	41–46 (6 нед.)	18	36	54	72
ИТОГО	46	138	276	414	552

Приложение 4. План воспитательной и профилактической работы

Направление	Пример мероприятий	Ожидаемый результат
Спортивная этика	беседы, разбор ситуаций, правила партнерской работы	уважение, честность, ответственность
Безопасность	инструктажи, ситуационные кейсы, стоп-команда	осознанное безопасное поведение
ЗОЖ	режим, гигиена, восстановление, двигательная активность	культура здоровья
Антидопинг	возрастные материалы РУСАДА, обсуждение рисков неизвестных препаратов/БАД	ценности чистого спорта
Профилактика агрессии и буллинга	кейсы, правила недопустимого применения навыков	неэскалационное поведение
Профориентация	знакомство с ролями тренера, судьи, организатора	понимание профессий сферы ФКиС
Работа с семьей	информационные встречи/материалы	единое понимание целей и безопасности Программы

Возрастная адаптация и учет: специально выделенные мероприятия планируются в пределах 2/4/6/8 часов соответствующего возраста; интегрированные воспитательные воздействия в обычных занятиях повторно не учитываются.

Возраст	Ведущий акцент	Преимущественные формы	Фиксация
7–10	безопасность, честность, правила группы, обращение за помощью	короткая беседа, игра, карточка, семейная информация	тема и час в журнале/КТП
11–13	самоконтроль, уважение, профилактика буллинга, антидопинговая осторожность	кейс, мини-тест, обсуждение	тема и час в журнале/КТП
14–15	ответственность, управление конфликтом, здоровье, чистый спорт	ситуационный разбор, дискуссия, материалы РУСАДА	тема и час в журнале/КТП
16–17	осознанная спортивная этика, профориентация, правовая и антидопинговая грамотность	кейс, мини-проект, работа с официальным источником	тема и час в журнале/КТП

Приложение 5. Требования безопасности при практических занятиях

- До занятия: проверить покрытие, свободное пространство, крепление снарядов и состояние экипировки; исключить неисправный инвентарь.
- До парной работы: определить партнеров, исходное положение, разрешенные действия, интенсивность, продолжительность и стоп-команду.
- Во время работы: соблюдать задание, контролировать усилие и немедленно прекращать действие по стоп-команде педагога или сигналу партнера о прекращении.
- Немедленно сообщать педагогу о боли, головокружении, дезориентации, ухудшении самочувствия или неисправности оборудования.
- Не выполнять самовольно технические действия, не предусмотренные заданием.
- При утрате контроля, агрессивном поведении или повторном нарушении ограничений педагог снижает сложность либо прекращает упражнение.
- После длительного перерыва возвращение к контактной работе осуществляется через базовые и подводящие задания.

- Любая парная ударная работа в боксе, особенно действия в направлении головы, применяется только в возрастно и методически допустимом объеме под непосредственным педагогическим контролем. Запрещаются намеренный жесткий контакт, продолжение действия после стоп-команды, несогласованное повышение интенсивности и использование свободного полноконтактного спарринга как обязательного критерия освоения Программы.

Возрастные ограничения контактной работы

Возраст	Условно-парная ударная работа	Работа в направлении головы	Техническо-тактические формы	Недопустимо
7–10	имитация, лапы, мешок; партнер — для дистанции, реакции и зеркальных заданий без целевого ударного контакта	удары в голову партнера не выполняются; допустимо только обозначение дистанции без касания	стойка, передвижения, защитная позиция, уходы, игровые задания на реакцию и дистанцию	свободный бой; контакт в голову; силовые удары по партнеру; принуждение к спаррингу; максимальный контакт
11–13	строго условная работа: одиночное действие/защита по сигналу; контакт по корпусной защите — только легкий и заранее заданный	для 11-летних — без ударного контакта; для 12–13 лет — только техническое обозначение/легкое контролируемое касание по заданию и при полной управляемости, без установки на силу	простые серии, защита–ответ, выход с линии, выбор из 1–2 решений	силовые удары в голову; свободный жесткий спарринг; серия после потери контроля; действие после стоп-команды
14–15	ограниченное техническое взаимодействие с заранее определенными ударами, зонами и темпом; контакт по корпусу и защите дозируется педагогом	только легкий контролируемый контакт при специальном задании, соответствующей экипировке и готовности; не является обязательным результатом	серии 2–4 действия, уклоны/нырки, защита–ответ, работа первым/вторым номером, смена угла	максимальный контакт; намеренный силовой удар в голову; свободный бой без ограничений; продолжение после стоп-команды
16–17	вариативная условно-парная работа с контролируемым контактом по заранее определенным правилам и интенсивности	может использоваться только как ограниченное техническое задание при полной управляемости, экипировке и педагогическом контроле; не служит универсальным критерием освоения	вариативные серии, контратака, встречное действие, смена дистанции/ритма, анализ эпизода	неконтролируемый полный контакт; жесткий свободный спарринг как обязательная форма; действие после стоп-команды; форсированное снижение массы тела

Алгоритм при травме, дезориентации или резком ухудшении самочувствия

- 1. Немедленно прекратить упражнение и исключить дальнейшее контактное воздействие.
- 2. Обеспечить безопасное положение обучающегося; действовать в пределах компетенции и локальной инструкции по первой помощи.
- 3. При наличии показаний организовать обращение к медицинскому работнику или вызов скорой медицинской помощи.
- 4. При подозрении на травму головы не возвращать обучающегося к контактной работе в том же занятии только на основании субъективного улучшения.
- 5. Информировать ответственных работников и законного представителя в порядке, установленном Учреждением.
- 6. Зафиксировать значимое происшествие в предусмотренной локальными актами форме.
- 7. Возвращение к нагрузке после травмы или медицинского ограничения осуществляется в соответствии с медицинскими требованиями и локальным порядком Учреждения.

Приложение 6. Методическая карта занятия

Параметр	Содержание
Возрастная группа	_____
Тема	_____
Ведущая образовательная задача	_____
Планируемый результат	_____
Оборудование	_____
Ключевые риски и меры безопасности	_____
Подготовительная часть	содержание / дозировка / методические указания
Основная часть	содержание / дозировка / критерии качества
Парная/снарядная форма	ограничения / интенсивность / стоп-команда
Заключительная часть	восстановление / рефлексия / обратная связь
Текущий контроль	что наблюдается и по каким критериям
Индивидуализация	упрощение / усложнение / отдельные рекомендации
Дата / учебная неделя	_____
Количество академических часов	_____ акад. ч.; 1 акад. ч. = 45 мин; перерыв 15 мин между последовательными часами
Уровень контактности	индивидуально / снаряд / партнер без сопротивления / ограниченное сопротивление / вариативное учебное взаимодействие
Защитная экипировка	перечень и проверка исправности/соответствия заданию
Алгоритм при нештатной ситуации	остановка — первая помощь/медицинская помощь при необходимости — информирование — фиксация — порядок возвращения